

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

**СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В XXI ВЕКЕ

Выпуск 11

**Сборник материалов
XI международной научно-практической
и учебно-методической конференции**

ISBN 978-5-7264-1865-0

© Национальный исследовательский
Московский государственный
строительный университет, 2018



**Чемпионат мира
по футболу
2018**

**Москва
20–21 июня
2018 г.**

УДК 796
ББК 75
С56

Редакционная коллегия:
профессор *В.А. Никишкин*;
кандидат биологических наук, доцент *Н.Н. Бумарскова*;
кандидат социологических наук, профессор *С.И. Крамской*

С56 **Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке** [Электронный ресурс]: сборник материалов XI международной научно-практической и учебно-методической конференции (Москва, 20–21 июня 2018 г.) : вып. 11 / ред. кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. — Электрон. дан. и прогр. (5 Мб). — Москва : Издательство МИСИ–МГСУ, 2018. — Режим доступа: <http://mgsu.ru/resources/izdatelskayadeyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/> — Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-7264-1865-0

Представлены работы профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания вузов России и зарубежья, научных работников, учителей школ, обучающихся высших учебных заведений. Обобщены выполненные научно-методические и практические разработки, которые внедрены в учебный процесс по физической культуре, а также в оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

Для работников физической культуры и спорта, а также обучающихся высших учебных заведений.

Научное электронное издание

*Материалы публикуются в авторской редакции.
Авторы опубликованных материалов несут ответственность
за достоверность приведенных в них сведений.*

© Национальный исследовательский
Московский государственный
строительный университет, 2018

Ответственная за выпуск *Н.Н. Бумарскова*

Кафедра физического воспитания и спорта НИУ МГСУ.
Тел.: +7 (499) 188-03-04, +7 (499) 183-32-38

Сайт: www.mgsu.ru
<http://mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/Fiz-vospitanie/>

Для создания электронного издания использовано:
Microsoft Word 2013, ПО Adobe Air

Подписано к использованию 01.06.2018. Объем данных 5 Мб.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский
Московский государственный строительный университет».
129337, Москва, Ярославское ш., 26.

Издательство МИСИ–МГСУ.
Тел.: (495) 287-49-14, вн. 13-71, (499) 188-29-75, (499) 183-97-95.
E-mail: ric@mgsu.ru, rio@mgsu.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Н. Бумарскова, доцент, кандидат биологических наук

А.А. Лапидус, профессор, доктор технических наук
Заслуженный строитель Российской Федерации

В.А. Никишкин, профессор кафедры ФВиС

Заслуженный тренер СССР, Заслуженный тренер России

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА

Аннотация. Физическая культура и спорт являются активнейшим средством для подготовки студента к будущей профессиональной деятельности с помощью чего можно в широком диапазоне и направлению изменять целый ряд показателей: личностные качества человека, физическое развитие, функциональное состояние и психофизиологические возможности организма и прочие.

Ключевые слова: профессиограмма, бакалавр, специалист, профессиональная деятельность, модель специалиста – строителя.

Психофизическая готовность к успешному выполнению конкретной трудовой деятельности, которая рассматривается как интегральное состояние специалиста, проявляющаяся в оптимальном сочетании мотивационных, операционных, психологических, психофизиологических и физических уровней его организма, определяемых моделями функционирования человека в рамках данной деятельности, формируется в процессе занятий физической культуры.

Физическая культура должна представлять персонифицированный компонент и нести в себе прикладной характер для использования прагматических целей в профессиональной карьере, гармоничного

развития личности и сохранении и укреплении здоровья. Необходимо четкое представление о том, что надо знать, уметь для реальной возможности содействия успешности своей профессиональной деятельности.

Нами была поставлена цель - прогнозирование подготовки специалистов, активизируя их занятия соответствующими видами спорта.

Предмет исследования: студенты 1-4 курсов, обучающиеся по программам бакалавриата и специалитета в институте строительства и архитектуры (ИСА) НИУ МГСУ.

Научная новизна:

- установили зависимости между видами спорта и строительными направлениями будущих специалистов;
- определили коэффициент, вычисляемый, как соотношение количества спортсменов, занимающихся данным видом спорта к количеству будущих специалистов по данному направлению;
- выявили студентов по 2 направлениям обучения (бакалавриат и специалитет), построили статистические таблицы и гистограммы, в которых отражается информация о спортсменах, занимающихся различными видами спорта и их профессиональная направленность по различным специализациям строительства.

Различные виды спорта влияют на профессиональную ориентацию студентов, следовательно, необходимо проводить оценку и коррекцию профессиональной психофизической готовности для эффективности подготовки специалистов в высшем учебном заведении и выявлять зависимость между физической подготовкой и приоритетными видами спорта выпускников различных направлений.

Для достижения поставленной цели на 2 этапе нашего исследования мы построили математическую модель на основе полученных статистических результатов, которые представлены на рисунке № 1, где отображается распределение всех студентов ИСА по видам спорта в НИУ МГСУ.

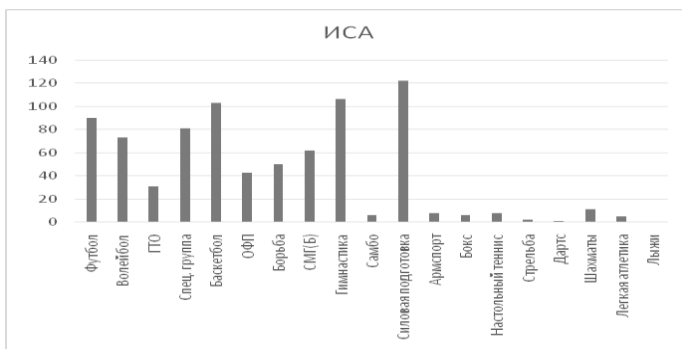


Рис. 1. Количественное соотношение студентов ИСА по различным видам спорта.

Из рисунка видно, что приоритетными видами для студентов являются игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол), а также силовая подготовка и ритмическая гимнастика.

Рассмотрим виды спорта, которые являются наиболее популярными для студентов с 1-го по 4-ый курс обучающихся по программам бакалавриата и специалитета, распределив студентов на 2 подгруппы:

1) курс спортивного совершенствования (КСС) – студенты, которые являются членами сборных команд по различным видам спорта университета;

2) занимающиеся физической культурой по различным видам спорта в методических отделениях по программе вуза (рис. 2-5).

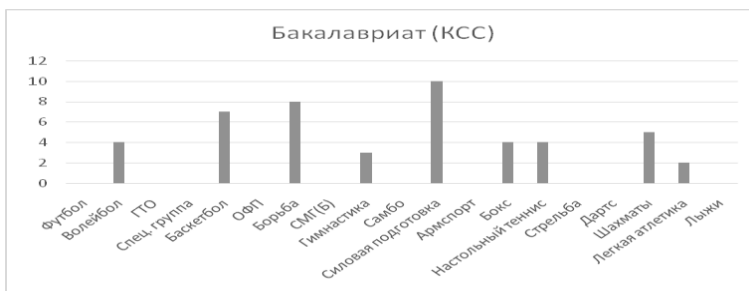


Рис. 2. Студенты КСС, обучающиеся по программе бакалавриата

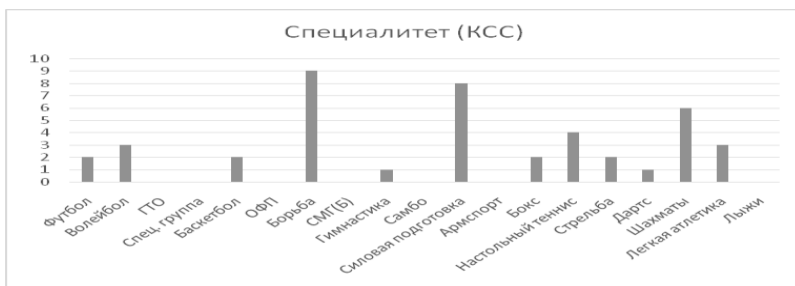


Рис. 3. Студенты КСС, обучающиеся по программе специалитета

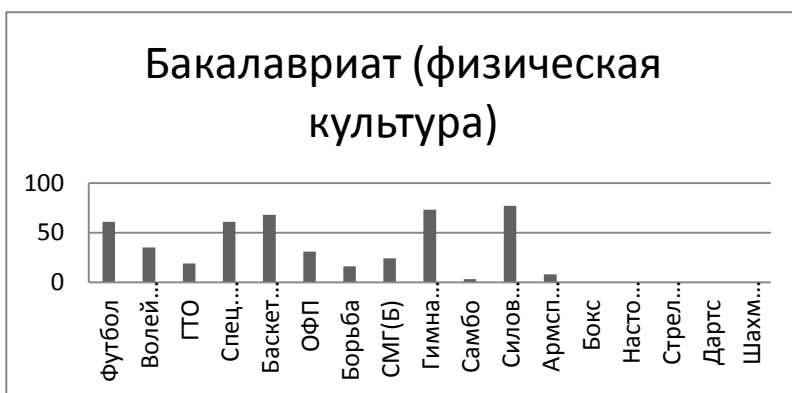


Рис. 4. Студенты, обучающиеся физической культурой по программе бакалавриата

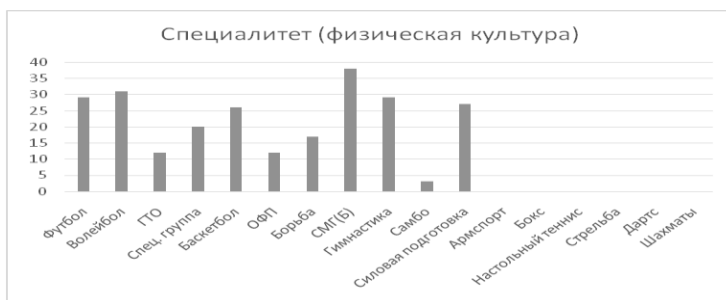


Рис. 5. Студенты, обучающиеся физической культурой по программе специалитета

Использование математической модели (таблицы №1 и №2) позволили выявить зависимости и выделить виды спорта, являющиеся приоритетными во время подготовки бакалавров и специалистов.

Расставляя акценты при проведении обязательных и факультативных занятий физической культурой и спортом для студентов, представленных строительных направлений, позволяет сосредоточиться на развитии необходимых элементов подготовки для решения поставленных прикладных задач.

Таблица 1.

Распределение студентов КСС бакалавриата и специалитета по видам спорта

КСС	Кол-во студентов КСС		Общее кол-во студентов, обучающихся по направлению		%	
	Бакалавриат	Специалитет	Бакалавриат	Специалитет	Бакалавриат	Специалитет
Футбол	0	2	523	287	0,00	0,70
Волейбол	4	3			0,76	1,05
ГТО	0	0			0,00	0,00
Спец. группа	0	0			0,00	0,00
Баскетбол	7	2			1,34	0,70
ОФП	0	0			0,00	0,00
Борьба	8	9			1,53	3,14
СМГ(Б)	0	0			0,00	0,00
Гимнастика	3	1			0,57	0,35
Самбо	0	0			0,00	0,00
Силовая подготовка	10	8			1,91	2,79
Армспорт	0	0			0,00	0,00
Бокс	4	2			0,76	0,70
Настольный теннис	4	4			0,76	1,39
Стрельба	0	2			0,00	0,70
Дартс	0	1			0,00	0,35

Шахматы	5	6			0,96	2,09
Легкая атлетика	2	3			0,38	1,05
Льжи	0	0			0,00	0,00

Таблица 2.

Распределение студентов бакалавриата и специалитета, занимающихся физической культурой, по видам спорта

Физическая культура	Кол-во студентов, занимающихся физической культурой		Общее кол-во студентов, обучающихся по направлению		%	
	Бакалавриат	Специалитет	Бакалавриат	Специалитет	Бакалавриат	Специалитет
Футбол	61	29	523	287	11,66	10,10
Волейбол	35	31			6,69	10,80
ГТО	19	12			3,63	4,18
Спец. группа	61	20			11,66	6,97
Баскетбол	68	26			13,00	9,06
ОФП	31	12			5,93	4,18
Борьба	16	17			3,06	5,92
СМГ(Б)	24	38			4,59	13,24
Гимнастика	73	29			13,96	10,10
Самбо	3	3			0,57	1,05
Силовая подготовка	77	27			14,72	9,41
Армспорт	8	0			1,53	0,00
Бокс	0	0			0,00	0,00
Настольный теннис	0	0			0,00	0,00
Стрельба	0	0			0,00	0,00
Дартс	0	0			0,00	0,00
Шахматы	0	0			0,00	0,00
Легкая атлетика	0	0			0,00	0,00
Льжи	0	2			0,00	0,70

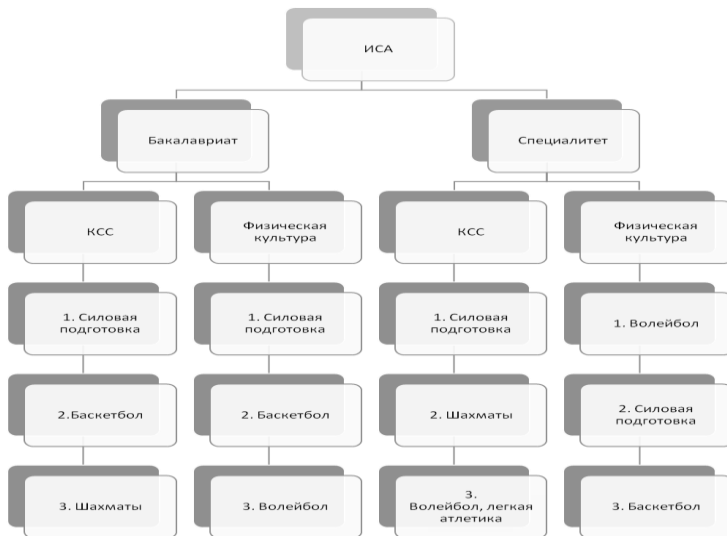
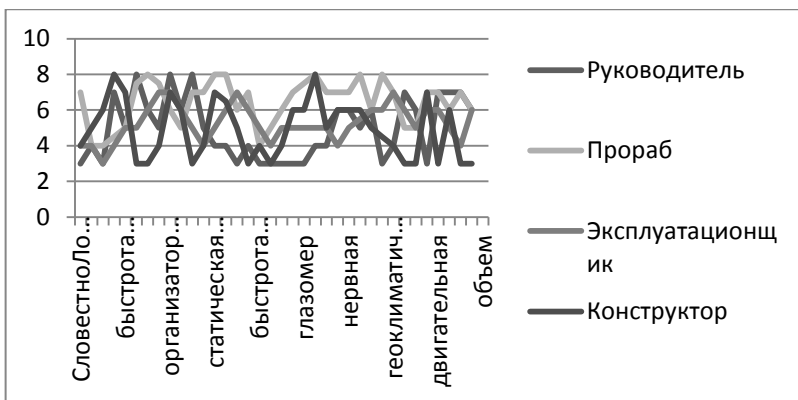


Рис. 6. Наиболее востребованные виды спорта у студентов ИСА в НИУ МГСУ

Наиболее популярным видом спорта у студентов бакалавриата и специалиста КСС (рисунок № 6) является силовая подготовка, также как и у бакалавров, занимающихся физической культурой. В свою очередь у специалистов, занимающихся физической культурой, первое место занимает волейбол, однако силовая подготовка также пользуется большим спросом. Следует заметить, что у всех бакалавров второе место по популярности занимает такой групповой вид спорта как баскетбол.

Таким образом, возникает возможность моделирования потребности строительного направления, через управление занятиями различными видами спорта.

Для решения поставленной цели, нами изучены статистические материалы по привлечению к занятиям физической культурой и спортом студентов, обучающихся наиболее востребованными в строительстве специальностям «Строительство» (08.03.01; 08.04.01) для бакалавров и магистров и разработана эффективная модель подготовки, которая представлена на рисунке № 7 – профессиограмма. На основе ее выделяются профессионально важные психофизические качества.



Вывод. У студентов КСС, обучающихся по программам бакалавриата и специалитета, востребованным видом спорта является силовая подготовка, соответственно у них развиваются и совершенствуются, прежде всего, личностные качества (инициативность, смелость, решительность); психофизические качества (статическая выносливость); физические качества (общая выносливость и мышечная сила).

У студентов-бакалавров, которые занимаются физической культурой, также наиболее популярна силовая подготовка, что свидетельствует о формировании тех же качеств, что и у студентов КСС вопреки студентам-специалистам, которые отдадут предпочтение волейболу, соответственно у них в первую очередь развиваются личностные качества (организаторские способности, оперативное мышление). Умение работать в команде; психофизические качества (устойчивость в проявлении внимания); физические качества (общая выносливость, ловкость).

Следовательно, из вышесказанного, основная задача при проведении профессионально прикладной физической подготовки состоит в том, чтобы отобрать и использовать такие средства, которые бы в наибольшей степени способствовали совершенствованию ее в соответствии с требованиями конкретной специальности выпускника, определяя коэффициент соотношения количества спортсменов, занимающихся определенным видом спорта к количеству будущих специалистов по данному направлению, что позволяет прогнозировать подготовку бакалавров и специалистов, активизируя их занятия соответствующими видами спорта.

Литература:

1. Лapidус А.А., Бумарскова Н.Н. «Формирование профессиональной направленности специалистов в области строительства на основе анализа их занятий различными видами спорта», Теория и практика физической культуры и спорта, 2017, №5. стр. 33-34.

2. Никишкин В.А., Лapidус А.А., Бумарскова Н.Н. «Формирование профессиональной направленности инженера-строителя с учетом уровней образования», сборник докладов юбилейной международной научно-практической и учебно-методической конференции, Москва 15-16 июня 2017 г., стр. 129-132.

А.Н. Волков, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук

С.В. Кузнецов, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат психологических наук, доцент

Нижегородская академия МВД России, г. Нижний Новгород

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. У студентов технического вуза в начале обучения наблюдаются наивысшие показатели работоспособности и адаптационных возможностей. Восстановление отстаёт от работоспособности. В процессе обучения наблюдается прогрессивное ухудшение адаптации, ведущими причинами которого являются недостаточное восстановление, ухудшение питания, снижение двигательной активности, несоответствие между работой и отдыхом.

Ключевые слова: адаптация, адаптационные возможности, работоспособность, восстановление, здоровый образ жизни.

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной, среде. Чаще оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как-то: теплое жилище, центральное отопление, искусственное освещение, транспорт, средства связи, качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания – все это повышает качество и продолжительность жизни. Однако ее высокий

темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы – солнечный свет, воздух, вода – благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности, состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека. Кроме того, группой причин, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие человека, являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные возможности организма, психические качества личности, культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни, особенности поведения.

Понимание этих условий и факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека, воспитание способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умение применять методы физической культуры для укрепления здоровья и повышения адаптационных резервов организма, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, – все это выступает одними из главных задач образования.

Здоровье – это что-то противоположное болезни. Болезнь – процесс и состояние организма, характеризующееся повреждением его органов и тканей в результате действия вредоносных факторов (причин болезни), развертыванием его защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается снижением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и ограничением трудоспособности. Понятие «болезнь» употребляется и как синоним понятия «заболевание» в значении «возникновение болезни у отдельного человека». Однако представление о здоровье человека не сводится к констатации отсутствия болезни. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, выступает здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни. Авторство во введении в современный оборот употребления этого понятия приписывают советскому врачу-кардиологу, академику Н.М. Амосову. Здоровый образ жизни – это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья [1]. Главными составляющими здорового образа жизни выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность – систематическое занятие физическими упражнениями, закаливание, отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни предполагает безусловный отказ от курения. Россия является одной из пяти стран, лидирующих в мире по потреблению табака. По данным ВОЗ, при сохранении тенденции по распространению курения в 2020–2030 годах вклад курения в смертность населения России достигнет 70%. Среди взрослых мужчин курение служит причиной 90% всех смертей от рака легких, трахей и бронхов, 92% смертей от рака губ, ротовой полости и гортани, 78% смертей от рака пищевода, 40% смертей от рака почек, 47% смертей от рака желчного пузыря, 29% смертей от рака поджелудочной железы и 17% – от рака желудка.

Другим слагаемым здорового образа жизни выступает рациональное питание. Критериями рациональности являются: его энергетическая ценность, эквивалентная суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность. Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки. Оценить затраты энергии приблизительно можно, ориентируясь на следующие величины. Роспотребнадзором 18 декабря 2008 года были утверждены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации [2].

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде – это порядок чередования периодов продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени – рабочего дня, недели, года. При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений: эффективное достижение целей профессиональной деятельности; обеспечение наибольшей работоспособности человека; сочетание общественных и личных интересов.

Физиологи установили, что работоспособность – величина непостоянная. Она связана с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если ритм трудовой деятельности совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В разное время суток организм человека реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку по-разному. Поэтому его работоспособность, способность противостоять утомлению в течение суток объективно и неизбежно подвержены колебаниям. Характеризуя изменение работоспособности в течение рабочего дня, выделяют три фазы (периода):

- 1) вработывания, нарастающей работоспособности;
- 2) устойчивой высокой работоспособности;
- 3) развития утомления.

И, несомненно, одним из слагаемых здорового образа жизни выступает уровень физического развития и физической активности. Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Физическая активность является одним из существенных факторов профилактики различных заболеваний. Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, в два раза меньше подвержены развитию коронарно-артериальных заболеваний. У них на 35–52% снижается риск развития гипертонии, а артериальное давление снижается в среднем на 10 мм рт. ст. Физические упражнения способствуют профилактике остеопороза и остеопоротических переломов, остеохондроза позвоночника, снижению риска ожирения, заболевания инсулиннезависимым сахарным диабетом (упражнения улучшают переносимость глюкозы).

Отечественными и зарубежными учеными разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 18 до 64 лет, то есть тех функций организма, из которых, собственно, и складывается здоровье. Они таковы:

1. Частота тренировочных занятий – 3–5 дней в неделю.

2. Интенсивность работы – 65%–85% от максимальной ЧСС.

3. Длительность занятий – 20–60 минут непрерывной аэробной работы в зависимости от интенсивности.

4. Вид упражнений – любые упражнения, при выполнении которых в работу включаются большие мышечные группы: бег, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, танцы, игровая деятельность; упражнения с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания анаэробных возможностей, развития и сохранения массы тела и прочности костей – 8–10 упражнений на большие мышечные группы не менее 2 дней в неделю.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1987. С. 64.

2. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 18 декабря 2008 г.).

А.С. Грачев, доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд. пед. наук

С.И. Крамской, зав. кафедрой физического воспитания и спорта, канд. соц. наук, профессор

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г.Шухова, Белгород, Россия*

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТАМИ И ИХ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

*Статья подготовлена в рамках реализации научного проекта
№ 18-313-00124 «Исследование влияния мотивации достижения успеха или избегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских ВУЗов», получившего поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ)*

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи между интересом студентов к спортивным соревнованиям и регулярностью занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Для этого был проведен опрос, в котором приняло участие 150 студентов. Полученные результаты свидетельствуют, что наиболее популярным видом спорта среди студентов является волейбол. На втором месте по популярности плавание и футбол. Третье место по популярности – баскетбол и единоборства.

Большинство респондентов, проявляющих интерес к футболу, баскетболу и единоборствам тренируются не менее 2-х раз в неделю. Студенты, которые интересуются киберспортом, не занимаются спортом. Регулярно смотрят трансляции спортивных соревнований по телевизору студенты, которые отдали предпочтение футболу и волейболу. Установлено, что те студенты, которые ответили, что тренируются 2 и более раз в неделю (90% данной категории), смотрят трансляции спортивных соревнований регулярно или от случая к случаю.

Ключевые слова: студенты, опрос, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, интерес к видам спорта.

Исторически сложился стереотип, что люди, регулярно занимающиеся спортом, больше интересуются спортивными событиями, чаще смотрят трансляции соревнований и регулярно их обсуждают [1-4]. Но насколько работает данное правило в современном мире и, особенно в студенческой среде, не понятно. Поэтому нами была предпринята попытка выявить некоторые закономерности по данному вопросу.

Цель исследования – изучить взаимосвязь между интересом студентов и их регулярности занятий физической культурой и спортом

Для достижения поставленной цели в Google документе был создан опрос. Через социальные сети (VKontakte) была сделана рассылка этого опроса студентам 1-2 курса Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В.Г. Шухова). В опросе приняло участие 150 человек (92 девушки и 58 юношей). Инструментарий Google документа позволил преобразовать полученные данные в таблицу Microsoft Office Excel и составить диаграммы, отражающие зависимость одного параметра от другого.

Результаты распределения ответов студентов, характеризующие зависимость интереса к виду спорта и количества самостоятельных занятий в неделю представлены на рисунке 1.

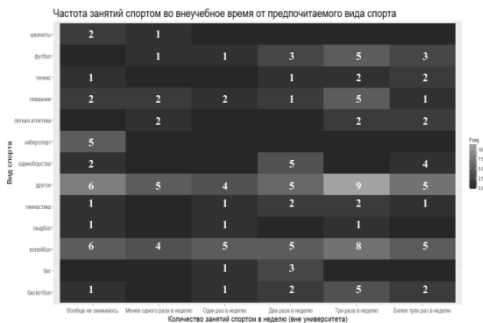


Рис. 1 Взаимосвязь количества самостоятельных занятий физической культурой и интереса к виду спорта

Из рисунка видно, что 9 респондентов, которые предпочли виды спорта, отнесенные к категории «другое», ответили, что самостоятельно тренируются три раза в неделю. Заслуживает внимание и тот факт, что студенты, выбравшие футбол, стараются регулярно тренироваться. В данной группе респондентов 3 человека ответили, что тренируются 2 раза в неделю, 5 человек – 3 раза в неделю, 3 человека – более 3-х раз в неделю и по одному человеку ответили, что тренируются один раз в неделю и реже одного раза в неделю. Самым популярным видом спорта в данном опросе стал волейбол. Это объясняется тем, что данный вид спорта выбирали не только юноши, но и девушки. Из рисунка 1 видно, что отсутствует ярко выраженная взаимосвязь между волейболом и количеством регулярных самостоятельных занятий спортом. По каждому из пунктов, характеризующих регулярность самостоятельных ответов, количество ответов распределилось одинаково, от 4 до 8 ответов.

Единоборствами интересуются 11 респондентов, из которых 2 студента вообще не занимаются спортом, 5 студентов тренируются 2 раза в неделю и 4 – более 3-х раз в неделю.

На наш взгляд, наиболее интересным стали ответ тех респондентов, которые выбрали киберспорт. Данные студенты ответили, что вообще не занимаются спортом.

На рисунке 2 представлена зависимость ответов респондентов между выбранным видом спорта и просмотром телевизионных трансляций спортивных соревнований.

Стоит отметить, что наибольшее количество респондентов (17 ответов), выбравших другой вид спорта, ответили, что смотрят трансляции спортивных соревнований от случая к случаю. Регулярно смотрят спортивные соревнования респонденты, которым интересны волейбол,

футбол и единоборства. Количество ответов по данному критерию распределилось следующим образом: волейбол – 17 ответов, футбол – 12 ответов и единоборства – 8 ответов. 13 студентов, которым интересен футбол ответили, что смотрят трансляции спортивных соревнований от случая к случаю.



Рис. 2 Взаимосвязь просмотра трансляций спортивных соревнований и интереса к виду спорта

Анализ взаимосвязи ответов респондентов на вопросы «Смотрите ли Вы трансляции спортивных мероприятий?» и «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой или спортом вне учебной программы в вузе?» представлен на рисунке 3.

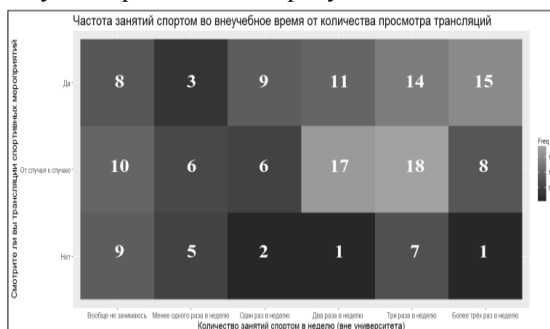


Рис. 3 Взаимосвязь регулярности занятий спортом и просмотра трансляций спортивных соревнований

Из рисунка видно, что студенты, которые не проявляют интереса к трансляциям спортивных соревнований, менее активны и в реальной жизни, т.е. меньше тренируются. Пятнадцать респондентов, занимающиеся физической культурой или спортом три раза в неделю, ответи-

ли, что смотрят спортивные трансляции по телевизору. Наибольшее количество ответов (17 и 18 ответов) было получено от респондентов, которые тренируются 2 и 3 раза в неделю. Среди респондентов, не занимающихся физической культурой и спортом, ответы на вопрос «Смотрите ли Вы трансляции спортивных соревнований» распределились следующим образом: 8 человек ответили, что смотрят, 10 – от случая к случаю и 9 – не смотрят.

Таким образом, проведенный опрос позволил сделать ряд выводов:

1) Самым популярным видом спорта среди студентов БГТУ им. В.Г. Шухова является волейбол – 22% респондентов выбрали данный вид спорта. На втором месте по популярности были плавание и футбол. Данные виды спорта выбрали по 8,7% респондентов. Баскетбол и единоборства выбрали 7,3% респондентов.

2) Большинство респондентов, проявляющих интерес к футболу, баскетболу и единоборствам тренируются не менее 2-х раз в неделю.

3) Среди респондентов, которым интересен волейбол, ответы на вопрос о количестве занятий физической культурой и спортом в неделю распределились примерно одинаково: 6 человек ответили, что вообще не занимаются, 4 – занимаются реже одного раза в неделю, по пять человек сказали, что тренируются один, два и более трех раз в неделю и 8 человек ответили, что тренируются три раза в неделю.

4) Студенты, которые интересуются киберспортом, не занимаются спортом.

5) Респонденты, выбравшие футбол и волейбол, регулярно смотрят спортивные соревнования по телевизору.

6) Большинство студентов, которые ответили, что тренируются 2 и более раз в неделю (90% данной категории) ответили, что смотрят трансляции спортивных соревнований регулярно или от случая к случаю.

Литература:

1. Бондарь Е.А. Применение средств физической культуры для становления специалиста технического вуза / Е.А. Бондарь, В.В. Косухин // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015. – №2. – С. 7-8.

2. Грачев А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А.С. Грачев // Сборник: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2015. – С. 100-106.

3. Кондаков, В.Л. Двигательная активность как основа успешного овладения образовательной программой в современном высшем учеб-

ном заведении / В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева, А.Н. Усатов // Научный поиск. – 2014 – №4.1. – С. 16-18.

4. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 3 (50). – С. 70-71.

С.Н. Зуев, профессор, доктор педагогических наук, профессор

О.Е. Цой, заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент

Ю.В. Цубан, доцент, кандидат педагогических наук, доцент

Е.Ю. Андреева старший преподаватель

Государственное казённое образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российская таможенная академия»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ОТБОР И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Аннотация. Оценка психофизического состояния организма человека в процессе спортивной и трудовой деятельности приобретает все большую актуальность. В этой связи встала необходимость получения научных знаний об индивидуальных возможностях человека с целью обеспечения надежного и высокоэффективного выполнения профессионального труда.

Адаптация к физическим и психоэмоциональным нагрузкам обеспечивается функциональными сдвигами и структурными перестройками, имеющими относительную целесообразность для жизнедеятельности организма. Надежность специалиста определяется не только его профессиональной подготовкой и последующим опытом работы, но и его физическим, функциональным и психическим состоянием, его психофизическими резервами, обеспечивающими адаптационные процессы.

Решение этих задач видится в обеспечении единства процессов оценки, отбора и воспитания профессионально важных физических, функциональных и психических качеств будущего специалиста. До последнего времени виды отбора по физической, функциональной и психической готовности, хотя и дополняли друг друга, являлись достаточно самостоятельными. Разработанный нами комплекс методов и средств направлен, прежде всего, на прогноз успешности профессиональной деятельности, поддержанию высокой работоспособности, по-

вышению психофизиологических возможностей человека к неблагоприятным факторам труда.

Ключевые слова: прогноз, психофизический профессиональный отбор, здоровье, оценка, уровни функционального, физического и психического состояния, физическая культура.

В настоящее время существуют и весьма активно развиваются три самостоятельные, взаимно дополняющие системы медицинского, психологического отбора и отбора по уровню физической подготовленности спортсменов, контингента опасных профессий (летчики, моряки-подводники, операторы крупных энергосистем и т.п.). Наиболее значимых достижений добились авиационные и спортивные врачи, психологи и педагоги. Используемый ими комплекс методов и средств направлен, прежде всего, на прогноз успешности спортивной деятельности, обучения летному мастерству, выполнения боевых задач, поддержанию высокой работоспособности и выносливости, повышению психофизиологических возможностей человека к неблагоприятным факторам труда [1].

Вся история развития системы профессионального отбора и динамического наблюдения в спортивной деятельности и отечественной авиации успешно выдержала испытание временем и аргументировано доказала необходимость и важность этих мероприятий. Тем не менее, до последнего времени виды отбора по физической, функциональной и психической готовности, хотя и дополняли друг друга, являлись достаточно самостоятельными и в известной мере независимыми аспектами общей проблемы.

Следует особо отметить, что даже проблемы медицинского контроля решались через два взаимодополняющих аспекта. Первый - клинический, и очередные врачебные освидетельствования и комиссование. Второй – это оценка функционального состояния практически здорового человека в целях прогноза его профессиональной работоспособности и надежности по человеческому фактору.

Сложность в решении этой проблемы (отбора и динамического контроля) обусловлена тем, что на протяжении многовековой практики медицина занималась изучением распознавания, дифференциацией стадий болезней и оценкой тяжести состояния больного. Нормальная и патологическая физиология способствовали рассмотрению вопросов взаимоотношений организма со средой и реактивных изменений, включающих защитные и компенсаторные механизмы, определения количественных и качественных границ, характеризующих состояния здоровья и болезни.

Функциональные и пограничные состояния здорового человека исследовались лишь спортивной медициной с целью управления спортивной формой [2]. В физиологии труда эта проблема достаточно глубоко вообще не исследовалась.

В теоретической и практической медицине сегодняшнего дня понятие “здоровье” в физиологическом смысле отождествляется с понятием “норма”, как конкретное специфическое состояние с характерными значениями показателей, например, сахара в крови, величины артериального давления, гемоглобина и энергозатрат и т.д. Для определения количественной стороны “нормы” в биологии и медицине используются среднестатистические значения отдельных показателей, характеризующих определенную популяцию.

Если при массовых обследованиях населения использование среднестатистической нормы позволяет определить уровень состояния здоровья определенных групп, то при оценке функционального состояния конкретного индивидуума использование данных среднестатистической нормы (по мнению специалистов в области спортивной и авиакосмической медицины) является не только бесполезным, но даже вредным.

В то же время в уставе ВОЗ записано: “Здоровье это состояние полного физического, духовного и социального благополучия”. Эти три основополагающих понятия “здоровья” для нужд практики должны иметь количественные оценки, но их критерии пока не достаточно разработаны.

Как следствие, случаи дефекта профессионально-медицинского отбора спецконтингента, несвоевременной диагностики предболезненных состояний, невозможность количественного определения качества соматического здоровья. Это приводит к ранней дисквалификации специалистов различных спецслужб народного хозяйства.

Исходя из задач общетеоретического плана для практически ведомственной медицины (спортивная, авиационная и т.п.), концепция системы медицинского отбора и последующего контроля и прогноза на ближайшую перспективу, по нашему мнению, должна строиться “от общего к частному”, путем количественной оценки общего функционального состояния.

В аспекте этих проблем академиком В.А. Пономаренко [4] предложена концепция профессионального. В настоящее время эта концепция успешно развивается и, внедряемая в практику, получила полные права гражданства, успешно пройдя испытания временем на практике. Такой подход в оценке функционального состояния спецконтингента оказался наиболее оптимальным, поскольку уровень современных зна-

ний не позволяет диагностировать начальную и скрытую патологию, а при их наличии мы еще не в состоянии оценить меру вреда и функциональные резервы (или меру надежности) организма в целом для практически работоспособного человека.

Поэтому во многих ведомствах работающих с практически здоровыми людьми, понятия “здоровье” и “болезнь”, вероятно, должны быть заменены понятиями об уровне или степени работоспособности. Кроме того, необходимо сформировать понятия о состоянии оптимального или неоптимального функционирования организма в каждом конкретном случае для данного индивида [4].

Нам видится очевидным, что в основе перспективной системы психофизического профессионального отбора и последующего динамического наблюдения за спецконтингентом должна лежать единая унифицированная оценка функционального состояния организма индивидуума, степени его приспособления к повседневным нагрузкам, определение функциональных резервов. Это значительно повысит возможность прогноза на длительность профессиональной деятельности и совершенствования методов и средств индивидуальной профилактики и восстановления.

Физическая культура выступает здесь в двух ипостасях. С одной стороны, высокий уровень физической подготовленности обеспечивает и высокую работоспособность, а с другой стороны, физические упражнения являются средством восстановления, оздоровления и профилактики вредных эндо и экзо воздействий [5].

По нашему мнению, основа этой системы должна стоять на базе современных инновационных компьютерных технологий разработка автоматизированного комплекса профессионального психофизического отбора, оценки уровня функционального, физического и психического состояния человека и последующего динамического наблюдения за контингентом отрасли.

Только при соблюдении этих условий возможно выявление индивидуальных типологических характеристик динамики психофизических функций в процессе учебного периода, а равно и профессиональной деятельности, соотносенных к конкретным достижениям обучения и профессионального труда. Такой системный подход на основе знаний психофизических характеристик позволит определить типовые группы студентов с целью обоснования рекомендаций для наиболее рационального использования специалистов отрасли. Внедрение этой технологии в повседневную практику углубленного обследования контингента отрасли позволит определять возможные перенапряжения компенсаторных механизмов психофизических систем и снизить их

неблагоприятное влияние на организм за счет индивидуальной профилактики и рациональной организации режима труда и отдыха, увеличивает профессиональное долголетие. В аспекте этих новых проблем целесообразно выделить основные положения о влиянии профессионального труда таможенной службы на организм человека и сформулировать наиболее общие задачи данного исследования.

На адаптационные системы организма специалиста таможенной службы повседневно оказывают влияние факторы непостоянства режима труда и отдыха, чрезвычайно высокая степень ответственности за правильность принятого решения, криминальная обстановка вокруг всей системы таможенной службы, высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, нестандартность ежедневных служебных ситуаций и многие другие факторы, степень значимости которых невозможно переоценить, и формализовать. Все это позволяет характеризовать труд в подразделениях таможенной службы как состояние хронического стресса различной степени выраженности. Многообразие и меняющийся комплекс перечисленных факторов вызывает специфическую перестройку или изменения функций практически во всех системах организма, а также неспецифические, но достаточно выраженные сердечнососудистые реакции, отражающие напряжение функции организма как единого целого.

Отсюда следует, что изменения реакций и колебаний психофизиологических показателей, сопровождающие каждодневный труд человека, вероятно, не могут быть отнесены ни к состоянию здоровья, ни к состоянию болезни. Эти изменения, скорее всего, являются проявлениями процессов адаптации организма к действующим факторам профессионального труда и окружающей среды.

Литература:

1. Дорошев В.Г. Новые принципы медицинской диспансеризации в реализации концепции о профессиональном здоровье // Человек в авиации и космонавтике: прошлое, настоящее, будущее: Труды Юбилейной межд. конф. научно-исследовательского испытательного института авиационной и космической медицины МОРФ 7-10 июня 1995 г.- М., 1995.– С. 212-214.

2. Фомин Н.А., Рыбаков В.В., Куликов Л.М., Винантов В.В. Состояние клеточных и гуморальных факторов иммунитета у лыжников-гонщиков на различных этапах тренировочного цикла // ТиПФК.- 1997.- № 9.- С. 18-20.

3. Зув С.Н. Педагогические и психофизиологические основы отбора в специальные учебные заведения (на примере таможенной служ-

бы). Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 1998. – 297 с.

4. Зуев С.Н., Рахматов А.И., Галкин В.А. Уровни функционального состояния студентов. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №17 (149). С. 99-1.101.

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство «Юрайт», 2017. — 274 с.

А.П.Коруковец, доцент

Л.В. Воловикова, студентка

*Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РИТМЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются виды физической культуры, значение повышения уровня двигательной активности для сохранения здоровья студентов, профилактики заболеваний.

Ключевые слова: физическая культура, функции, физическая подготовка, гиподинамия, студент.

Проблема сохранения и совершенствования состояния здоровья студенчества как наиболее активной социальной группы общества приобретает в современных условиях особую остроту. Одним из средств повышения состояния здоровья и уровня кондиций являются занятия в рамках дисциплины «Физическая культура», которая представлена в вузах как учебная дисциплина с основной направленностью на улучшение состояние здоровья, воспитание и совершенствование уровня физических кондиций, профессиональную подготовку студента к предстоящей трудовой деятельности.

Физическая культура по праву считается незаменимой частью всей современной общественности. Она интерпретируется, как разностороннее социальное явление, оказывающее внушительное влияние на физическое развитие и воспитание всех слоев населения.

В наше время научно-техническая революция, наряду с общим прогрессом привнесла в нашу жизнь и некоторые проблемы. К ним можно отнести такие недуги, как гиподинамия, нервные и физические перегрузки, связанные с приспособлением к непростой современной технике, а также стрессы профессионального и бытового происхождения и как следствие – замедление обмена веществ, лишний вес, сердечнососудистые заболевания и предрасположенность к ним. Совсем этим могут столкнуться и наши студенты.

Воздействие негативных факторов на наше самочувствие так велико, что у организма не хватает сил самому справиться с ними. На практике было доказано, что лучшим лекарством от всех этих отрицательных факторов являются регулярные физические нагрузки, они способствуют улучшению общего самочувствия студентов.

Чем быстрее развиваются технологии, тем в большей степени мы, люди, начинаем зависеть от физической культуры.

Не так давно миллионы людей ходили на работу, учёбу пешком, от тех, кто работал на заводах, требовалось выполнение трудозатратных работ, учащиеся школ и институтов проходили практику, сажая деревья или делая уборку мусора в парке, в быту люди также не обходились без применения физической силы.

Сейчас количество нагрузки сведено по возможности к минимуму. Автоматизация на производстве, машины, бытовая техника дома существенно увеличили нехватку двигательной активности человека. Урбанизация и технический прогресс современного общества всё больше приближают нас к гиподинамии, и становится ясно, что решить проблему повышения двигательной деятельности людей, без физической культуры и спорта, в настоящее время становится невозможно.

Негативное воздействие гиподинамии отражается на всех людях, независимо от пола, возраста или нации, и в связи с этим, для её предотвращения необходимо применение многих видов физической культуры и спорта.

Наиболее значимая особенность физической культуры, это удовлетворение такой потребности человека, как потребность в движении, плюс ко всему, на её основе вырабатывается нужная нам физическая дееспособность.

Кроме исполнения этой важнейшей функции, определённые виды физической культуры направлены на решение конкретных функций.

К ним можно отнести:

- образовательные функции, выражающиеся в применении физической культуры в качестве преподаваемого предмета в образовательной системе страны;

- прикладные функции, которые причастны к увеличению спецподготовки к трудовой и военной деятельности посредством профессионально-прикладной физической культуры;

- спортивные функции, которые проявляются в максимально возможных достижениях в применении физических и волевых качеств человека;

- рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, нацеленные на использование физической культуры для заполнения досуга и предотвращения переутомления.

Помимо перечисленных функций, характерных общей культуре, можно дополнительно выделить воспитательную, нормативную, эстетическую и др. Все эти компоненты физической активности имеют свои особенности, поэтому для полноценного развития человек не должен ограничиваться чем-то одним.

А теперь подробнее остановимся на каждом виде физической культуры:

1. Базовая физическая культура входит в общеобразовательную систему, как одна из учебных дисциплин. Её обязанность - обеспечение хорошей физподготовкой учащихся.

Именно базовая физическая культура имеет огромное значение для здорового физического воспитания детей, в формирование их силы воли, выносливости и даже психики. Она служит фундаментом в системе физического образования и связана почти со всеми этапами умственной и творческой деятельности человека, от дошкольных кружков и вплоть до групповых тренировок для укрепления здоровья в старости.

Одной из значимых форм базовой физической культуры является школьная, она реализует основные этапы физического воспитания в учебной деятельности в форме занятий. Все дети обязаны посещать уроки физкультуры наравне с математикой и литературой, ведь он не менее важен.

Нельзя не вспомнить слова М. И. Калинина: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроеными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится?»

Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин».

Помимо школы физическая культура содержит и другие типы занятий, направленных на улучшение общей физической подготовки детей и взрослых.

Профессионально-прикладная, или производственная, физическая культура. Её целью является разрешение вопросов роста и увеличение профессионально значимых характеристик для улучшения подготовки людей к определённому виду деятельности. Она имеет отношение к специфике профессиональной отрасли, в которой работает человек.

Профессионально-прикладная физическая культура может быть определяющей особенностью будущей профессии и существовать, как физподготовка в специализированных учебных заведениях. Так, например, на некоторых предприятиях в рабочее время проводятся, так называемые, физкультпаузы.

Учёные выяснили, что высокая производительность труда не может обойтись без определённой физической активности. Так, студент, который дополнительно занимается спортом, заметно реже подвергается заболеваниям, лучше чувствует себя в течение всего рабочего дня, и как следствие, качество его умственной деятельности намного выше, чем у того, кто ведёт пассивный образ жизни.

Одним из ответвлений профессионально-прикладной физической культуры считается физическая подготовка в армии и на флоте. Хотя и для многих солдат военная служба не является профессиональной деятельностью, физическую культуру необходимо рассматривать как составную часть профессионально-прикладной физической культуры, потому как:

1. Подготовка к защите Отечества – одна из основных задач физической культуры.

2. Служба в Вооруженных Силах – обязанность каждого гражданина сильного пола, прописанная в конституции РФ.

3. Физическая подготовка в армии и на флоте имеет особую направленность, выражающую всю специфику Вооруженных Сил РФ, обязанность которых оборонять страну. Обучение конкретной военной специальности, невозможно без средств и методов физической культуры.

Главная цель физической подготовки в Вооруженных силах – достижение наилучшего уровня подготовки личного состава, с высокой эффективностью решение военных задач.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, это ряд мероприятий, специализирующийся на лечении или поддержании функциональной деятельности организма человека, вследствие болезни или временной потере работоспособности, вызванной переутомлением. Наиболее важной частью этого вида является лечебная физкультура.

Лечебная физическая культура является лечебно-педагогическим процессом, предусматривающим сознательное и активное выполнение больным рекомендуемых физических упражнений и процедур. Она располагает широким арсеналом средств и методов воздействия на организм, таких, как лечебная гимнастика, гигиеническая гимнастика, плавание, разнообразные двигательные режимы и другие.

Использование разнообразных форм физической культуры способствуют как формированию психофизических качеств, умений и навыков студентов, так и сохранению, и укреплению их здоровья.

Литература:

1. Крамской С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко // Высшее образование в России. – М., 2014. - № 3. – С. 94 - 96.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. С. 224
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. С. 272
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. С. 160
5. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976. С.43
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 С. 192

С.И. Крамской, кандидат социологических наук,
профессор
И.А. Амельченко, кандидат биологических наук,
доцент
Д.Е. Егоров, кандидат педагогических наук, доцент
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Реорганизация системы образования, несомненно, должна способствовать повышению качества высшего образования, способствовать формированию системы бизнес структур, способствующих разработки и производству инновационного продукта, а также акцентированной социальной составляющей функционирования кафедры.

Ключевые слова: социальная функция, социум материально-техническая база, социальная работа, коммерческая составляющая, люди с ограниченными возможностями, население, студенчество.

Разработчики направлений реформирования системы высшего образования ставят и решают несколько задач, среди которых следует выделить: повышение эффективности учебного процесса, активизация решения коммерческой составляющей функционирования высшей школы, улучшение материально-технической базы, привлечение ведущих специалистов к учебному процессу и т.д., решение ряда социальных вопросов, которые могут быть решены учебным заведением.

Для кафедры физического воспитания и спорта как структурной единицы БГТУ им. В.Г. Шухова участие в проекте «Белгородчина – территория спорта и здорового образа жизни» значит выполнение целого комплекса мероприятий, как со студентами, так и с различными группами населения г. Белгорода имеющих ярко выраженную социальную направленность.

Коллектив кафедры физического воспитания и спорта в БГТУ им. В.Г. Шухова ведет целенаправленную социальную работу по вовлечению к подготовке и сдаче нормативов ГТО среди различных групп населения, которые регулярно занимаются на спортивных объектах

университета. БГТУ им. В.Г. Шухова является тестирующей площадкой ГТО для различных слоев населения.

Для вовлечения еще большего числа к сдаче норм ГТО на спортивных объектах университета в течение года проводится значительное число спортивно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни. В настоящее время в работу 40 секций привлечено более 1500 человек. Планируется увеличить число занимающихся в секциях до 3000 человек. Профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта активно ведется секционная работа, в которых студенты занимаются настольным теннисом и лыжными гонками, кикбоксингом и шахматами, армрестлингом и легкой атлетикой, пулевой стрельбой и плаванием, теннисом и аэробикой, гиревым спортом и лаптой.

- Кроме этого, порядка 280 человек студентов-спортсменов тренируются в сб. командах Белгородской области и СШОР г. Белгорода у ведущих специалистов (по боксу, спортивному ориентированию, спортивному туризму, тяжелой атлетике, спортивным танцам и др. видам спорта)

- Клуб любителей плавания «Проплыви» – 60 человек;
- Клуб любителей водного поло (любительская Шуховская лига) – 108 человек;
- Совместный проект с Белгородской областной Федерацией футбола «Стрела» (детско-юношеский и студенческий футбол) – 80 человек.

Активно развиваются спортивные игры: гандбол, причем гандбол развивается в двух направлениях: пляжный гандбол и классический, мини-футбол, баскетбол, волейбол, водное поло.

Развитая спортивная инфраструктура университета используется, и будет использоваться как региональная и городская площадка для проведения различных соревнований, формирования групп общефизической подготовки, водных процедур для лиц «третьего» возраста, организации площадок (точек приема) норм ГТО.

Таблица 1

Количество мероприятий по уровню и числа участников

№ п\п	Категории мероприятия	Количество мероприятий	Количество участников
1.	Всероссийского уровня	12	2600
2.	Областного уровня	30	3200
3.	Городские соревнования	30	3300
4.	Внутренние соревнования	38	3700

Также было проведено три соревнования для лиц с ограниченными возможностями, в которых приняло участие 400 человек. Для лиц пенсионного возраста было проведено соревнование, в котором приняло участие 200 человек.

Кроме соревнований, проводимых на базе БГТУ им. В.Г. Шухова, жители г. Белгорода занимаются самостоятельно на спортивной базе университета, совершенствуя свои физические кондиции и состояние здоровья круглогодично занимаясь на стадионе и тропах здоровья. Зимой заливается каток, где все желающие на безвозмездной основе могут заниматься различными зимними видами спорта (хоккей, фигурное катание и т.д.). Социальная составляющая реализуется через предоставление возможности различным слоям населения с различной спортивной подготовленностью заниматься в бассейнах, тренажерных залах и спортивных залах.

Таблица 2

Количество мероприятий и числа занимающихся по различным группам населения

№ п/п	Вид мероприятия	Количество мероприятий	Количество участников
1.	Всего соревнований	110	12800
2.	Соревнования со школьниками	11	800
3.	Соревнования со студентами	85	10000
4.	Соревнования с различными группами населения	14	2000

Таблица 3

Организация спортивно-оздоровительной деятельности для населения города и региона на спортивных объектах университета

Доля студентов очной формы обучения, вовлеченных в реализацию мероприятий блока, процентов	5	10	15	25	30
Численность студентов, занимающихся спортивными единоборствами дзюдо и самбо, человек	20	40	60	80	100

Количество проведенных публичных мероприятий (круглые столы, конференции, семинары, фестивали, флешмобы и др.), единиц	5	10	15	18	22
Численность участников волонтерского движения, человек	1000	1500	2000	2500	3000

В БГТУ им. В.Г. Шухова идет полным ходом внедрение «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». По инициативе БГТУ им. В.Г. Шухова были разработаны планы организации и проведения мероприятий по выполнению норм ГТО среди населения. В настоящее время в тестировании приняли участие более 1300 человек. В результате реализации мероприятия к сдаче норм ГТО к 2021 году будет привлечено более 5000 человек.

Влияние блока на развитие университета: привлечение в университет талантливых абитуриентов.

Взаимосвязь с региональным развитием: содействие в реализации государственной программы Белгородской области «Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014-2020 годы».

В рамках реализации этого проекта планируется проведение целого комплекса спортивно-массовых мероприятий.

В связи с поэтапным внедрением «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по инициативе БГТУ им. В.Г. Шухова были разработаны планы организации и проведения мероприятий по выполнению норм ГТО среди населения. В настоящее время в тестировании приняли участие более 1760 человек. В результате реализации мероприятия к сдаче норм ГТО к 2021 году будет привлечено более 5000 человек.

Подводя итоги по вышесказанному, можно констатировать высокую социальную активность и роль в укреплении здоровья, как студенческой молодежи, так и жителей города Белгорода и Белгородской области.

Спортивная материально-техническая база, имеющаяся в БГТУ им. В.Г. Шухова и выработанная модель функционирования кафедры физического воспитания и спорта наиболее полно способствует реализации всех задач, начиная от подготовки высококвалифицированных специалистов и вовлечения в спортивную деятельность всех слоев населения, так и предупреждать асоциальное поведение молодежи, вести подготовку к службе в вооруженных силах России.

Так как кафедра физического воспитания и спорта круглогодично

задействована в реализации многих проектов от городского, районного и областного до Всероссийского уровня.

Литература:

5. Крамской, С.И. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко, Г.В. Мусиков // Социально-гуманитарные знания. - М., 2012. - № 8. -С. 79 – 84.

6. Крамской, С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко // Высшее образование в России. – М., 2014. - № 3. – С. 94 - 96.

7. <http://опорныйуниверситет.рф/>

8. <https://trand-store.ru/rating/opornyye-vuzyi-rossii-spisok.html>

9. <https://минобрнауки.рф/новости/8058/файл/7386/10.%20Соболев.pdf>

10. <http://опорныйуниверситет.рф/about>

Ненад Живанович

Факультет спорта и физического воспитания, Ниш, Сербия

Зоран Милошевич

Факультет спорта и физического воспитания, Нови Сад, Сербия

Небойша Ранджелович

Факультет спорта и физического воспитания, Ниш, Сербия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СВЕТЕ ТЕОАНТРОПОЦЕНТРИЗМА

Аннотация. Новая эра, рождённая на почве *рационализма* и его исходной – *просветительства*, привела к отчуждению от Бога и возведению человека до Небес.

Вследствие этого дошло до того что вместе *Христоцентричности* появился *рациоцентризм*, выросший в доминирующую идеологию в течение лишь нескольких веков. Результаты суровой доминанции рационализма видны повсюду и во всех сферах жизнедеятельности человека. Конечно же, это относится и к образованию, а тем самым и к физическому воспитанию в школе.

Ключевые слова: Физическое воспитание¹, как бы мы его не формулировали, представляет собой важную составляющую воспитания и вытекающего из него образования. Потому очень важно напомнить о следующем:

- *воспитание* есть питание, в физическом воспитании специфической пищей, то есть *физическим упражнением*,

- *образование* это образ человека, образ того что человек представляет собой: личность, единственную и неповторимую.

Естественно, воспитание и образование могут быть таковыми только в случае тесной связи с духовностью, так как без духовности становятся бессмысленными и не имеющими никакой ценности умениями.

И наука нашей профессии (спортивная наука, наука физической культуры), если отбросит духовность как ненужный балласт ушедших времен, полагаясь на рацию как на точку опоры, также останется пустым умением и подталкивает к созданию *Света без души*. Отсюда и молитвенный вопль образованной и умной женщины Исидоры Секулич: "Господи, помоги мне. Чувствую, что наука отрывает меня от Тебя и человеческое знание и расчёт природных законов. Твоих уведят меня далеко от Тебя. Хорохорюсь и я истиной, которая наполнила мою голову и научила язык мой четко выговаривать слова учености последних истин²."

Эти молитвенные слова, высказанные много лет назад, не только вопль, но и предупреждение всем кто может их слышать³. Учителя, исследователи, родители - все и каждый из нас, должны это слышать и в своей работе, не отбрасывая духовность, обернуться к человеку, который является тайной самому себе⁴. И чтобы в том кто перед нами

¹ В Воеводине (Северной автономной области Сербии) в начале 19. века впервые появился термин "физическое воспитание". Иеромонах Георгий Бечкеречкий (Григорий Казанский, родившийся в Бечкереке в 1775 году) переводя книгу Уильяма Христофа Хуфеланда "Макробиотика" употребил термин "физическое воспитание". По: NenadŽivanović and ZoranMilošević, *Organised physical exercising of the 19th century: the need, politics, ideology*. Physical education and sport through the centuries, 2017, 4(2), 13-27.

² Исидора Секулич (1877 - 1958). Исидорин молитвослов. Молитва 9, Голос церкви. Шабац 2017.

³ У кого есть уши пусть услышит. (Мат. 13,9).

⁴ Об этом великий поэт, властелин и владыка Петр Петрович Негош говорил:

видели личность, а не индивидуум - маленький атом который не имеет опоры и находится в постоянном движении.

При этом наше гипертрофированное эго, бережно оберегаемое от нашего разума, на который мы возлагаемся, подтягивает нас не слышать и не видеть действительность, в которой мы живём и работаем. А это действительность показывает то, что неолиберальный подход присутствует не только в сфере экономической политики, но поселился и в глубину физической культуры, то есть в физическое воспитание и спорт.

Теории физической культуры. В физической культуре можно рассмотреть следующие теории ее развития⁵:

1. теорию биоцентризма
2. теорию этноцентризма
3. теорию эгоцентризма.
4. теорию антропоцентризма
5. теорию теoантропоцентризма.

Каждая из этих теорий вместе с практикой и требованиями, поставленными общественными условиями, имела свои цели и вытекающие из них задания.

И каждая из них показала огромное утилитарное превосходство нашей профессии.

Биоцентризм помог человеку после долгих оброчей средневековья вернуться к природе и природным формам телесных упражнений.

Этноцентризм помог молодым людям стать сильнее и дисциплинированное с целью усиления своих наций в бурные годы 19 века.

Эгоцентризм помог тем, что благодаря спорту развился и сам капитализм, ток капитала, притом игнорируя государственные границы и национальный суверенитет.

Антропоцентризм помог, в особенности во второй половине XX века, идеями о запрограммированных физических упражнениях, заложить фундамент индивидуализму и самодовольства индивида.

Теoантропоцентризм помог человеку вернуться своей личности необходимой соборности.

Со всех точек посмотри на человека, как хочешь и суди о человеке - тайна человеку человек наивысшая. (Луча микрокозма, стих 131-133)

⁵ Больше об этом в : History of Physical Education in Europe, book I: Nenad Zivanovic, On Physical Education and Sport, ... pp. 8–23. (Видно на: fiep-serbia.net).

Теоантропоцентризм. В круговороте этих теорий физической культуры, теоантропоцентризм своей теорией и практикой предлагает человеку физические упражнения как благодатную пищу его бытию.

Он это делает, потому что теоантропоцентризм рассматривает физическое упражнение не как только физическое упражнение определенного объема и интенсивности, но и как физическое упражнение, которое каждый из нас эмоционально воспринимает одновременно и как приятную или (более или менее) неприятную человеческую активность. И именно это восприятие физического упражнения, но и *знание* о физическом упражнении как благодатной пище возвращает человека вновь к напряжению, требующему физических упражнений, а проявляются его объёмом и интенсивностью.

Теория теоантропоцентризма основывается на очень простом факте - если воспитание есть питание, тогда и *физическое воспитание* есть питание, в котором физическое упражнение представляет благодатную пищу необходимую человеку. Из этого простого факта вытекает и философия физического воспитания, которая заявляет: *всё для человека, человека ни за что*. А это значит, что в физическом воспитании физическое упражнение не может быть орудием нарушающим здоровье и целостность личности наших учащихся, а должна быть пищей любовью, в которой нуждаются те, кому она необходима. Наш учащийся - личность единственная и неповторимая этого заслуживает. И это возлагает ответственность на каждого педагога, несмотря на провозглашенную свободу и мысль - мне всё разрешено⁶, так как личность это всё, и она важнее всего⁷.

Свобода в мире, летящая на крыльях гедонизма, оккупировала наш мир и как бы сказал отец Пайсие, *прогнала не только набожность, но и элементарное приличие*⁸. А это приличие, помимо всего прочего, подразумевает и признание того, кто в семье старший, а кто

⁶ Апостол Павел в своей посланнице Коринчанима говорил: *всё для меня свобода, но не всё на пользу; всё мне позволено, но я не хочу*. (1. Кор. 6,12)

⁷ Святой Владыка Николай в своём "Прологе" говорит о личности. *Всё что вокруг и около и на личности с высоты вечного вид осмотра ни считает и ни решает; царства и государства, сокровища и короны, чести и славы - всё это подчинено личности, в службе личности, ничтожно по отношению к личности". (Пролог, Святая Лавра монастыря Лелич и "Голос церкви", Шабач - Валево, 2019 страница 5.*

⁸ Отец Пайсие. Поуки, Том 1, монастырь Святого Первомученика архидиакона Стефана, Вране, 2011 страница 276.

младший, какие обязанности (не только свободу) имеют родители и дети, учителя и учащиеся, причём важно то, чтобы мы не придерживались *формальных обязанностей приличия*, но и то, да это проистекает из нашей любви к другим и нашей готовности помочь им. Поэтому и воспитание, а тем самым и физическое воспитание, это возможность молодому человеку выпрямиться и увидеть лучшие стороны жизни. А это лучшая сторона жизни, полученная от Создателя, имеет в виду жизнь и работу в соответствии с лозунгом: *всё за личность, личность ни за что*.

Поэтому по причине этой личности мы не можем себе позволить, чтобы агон, одна из основ физических упражнений, физическое воспитание привёл в спорт. Потому как современный спорт совершенное исказил свой смысл и отбросил свои прежние атрибуты: *здоровье, социализацию и воспитание*. Поэтому в связи с новым лозунгом - *всё за деньги, деньги ни за что*, высоко поднял на пьедестал свои атрибуты профессионализм и результат. Конечно же, из-за новых атрибутов спорта скрываются *деньги, как мерило всего*.

Этот простой и хорошо видимый факт, что спорт изменил свои атрибуты, является достаточной причиной задуматься о дальнейшем развитии физического воспитания. И, конечно же, мы не позволим физическому воспитанию трансформироваться на пороге спорта, где дети будут готовиться к активному спортивному участию. Это святая обязанность всех педагогов и всех занятых в физической культуре.

Теoантропоцентризм со своей философией: всё для блага человека - позволяет рассуждать о дальнейшем развитии физического воспитания. Каждая перемена, сделанная в физическом воспитании, должна уважать личность ученика и учителя, и должна исходить из простой истины, которая говорит: *«Физическое воспитание - больше чем игра и меньше чем спорт»*.

Это простая мысль должна эхом отразиться и на тех, кто занимается теорией и тех, кто занимается практикой. Без этого любая перемена, сделанная даже из хороших побуждений, приведет к разрушению самой цели школьного физического воспитания. В теoантропоцентризме богочеловек – личность единственная и неповторимая

Требования 21 века. Перед нами век, летящий на крыльях технологической революции, диктует новые требования и правила.

Вместе со всеми позитивными эффектами, которые предлагает современная технология, есть, к сожалению, много негативных сторон, которые непосредственно влияют на формирование общественной реальности. Одной из таких сторон является создание виртуального мира, в котором человек вынужден добровольно сам себя уничтожить и

доводить до виртуального человека. Тем самым человек принимает полную физическую и интеллектуальную не активность и встраивает свою сидячую культуру в цивилизацию этого века.

Смартфоны и компьютеры являются действительностью человека, и без них человек может тяжело представить свою жизнь. Таким образом "прекрасной" акцией маркетинга предпринял первый и самый значительный шаг к киборгизации своим слиянием с умными машинами и в этом "союзе" человек получил инфериорную роль⁹.

Всё это без сомнения включено в систему образования. Так как перемена в сознании человека и народа начинается с медиа, но наверняка создается путем образовательной системы. Отсюда и столько высокопарных слов о *болонском процессе* и его запрограммированными *исходами*; отсюда и столько рассказов и забот о перегрузке ученика, нормированию разрешенного количества страниц в лекции и т.д., всё до рассказов о родимом равноправии.

А потом нас удивляют информацией о росте не только полноты и деформаций тела учащихся, но и данными о том, что на первом месте проблем здоровья стоит депрессия. Конечно, депрессия у молодых людей является непосредственным следствием физической и интеллектуальной не активности, а единственное лекарство против этого изменение *стиля жизни* и борьбы против интеллектуальной и физической пассивности.

Поэтому школьное физическое воспитание, естественно, как часть в системе образования играет неопределимую роль в неизбежной борьбе не только с депрессией, но и с возвращением человека к самому себе. При этом агон, который призывает человека к физическим упражнениям, не должен быть доминантным направлением в физическом воспи-

⁹ Примера ради вспомним "неожиданно" начатую аферу Фейсбука (Март, 2018 год). Говорится о краже данных потребителей, что не так. Конечно же, фактически речь идет о новой технологии манипулирования людьми и открытия их "темной" стороны. Вместо Гиппократова четверодельного разделения людей употребляется пяти ступенчатая модель разделения людей (экстраверсия, открытость, кооперативность, совесть, невротизм). Сейчас достаточно 10 лайков, чтобы открыть все 5 измерений человека. На основе 68 лайков знают цвет вашей кожи, 85 какую политическую партию вы симпатизируете, а на 88 лайков - какая ваша сексуальная определенность. (По: Слободан Буневич: Глобальный Matrix людских характеров. Политика, 31. марта 2018.)

тании. Это только побудительная возможность сделать индивидуальные и групповые упражнения интересными.

Поэтому в теории и на практике теoантропоцентризма физическое воспитание, должно быть *больше игры и меньше спорта*.

М. Ю. Нохрин, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук

Э. А. Агалтинов, курсант 2 курса учебно-строевых подразделений
ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. Многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают наличие ряда проблем, связанных с необходимостью развивать физическую культуру в современном обществе. На фоне века технологий возросла гиподинамия населения, это обязывает ученых обращать на данную проблему особое внимание и искать новые пути повышения физической активности современного человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, активный образ жизни, общество, здоровье.

На протяжении многих лет в России физическая культура и спорт играют особую роль. В нашей стране занятие спортом всегда рассматривается, как социально значимое явление, которое необходимо для развития здоровой личности. Стремление к спортивным достижениям и существенные результаты в этой сфере жизнедеятельности человека можно считать характерными для российских граждан, и даже, в силу великой истории побед, традиционным. На сегодняшний день после затишья в российском спорте связанного с политическими и экономическими потрясениями, в России можно наблюдать возрождение интереса населения к здоровому образу жизни и занятий спортом, как любительским, так и профессиональным. На данный момент можно говорить о возникновении нового социального течения, основанного на ведении здорового образа жизни. Данные изменения коснулись не только молодежи, но и граждан всех остальных возрастов. Занятие физической культурой и спортом приобрело настолько большую популярность, что можно смело говорить о появлении «моды» на здоровый образ жизни.

Как отмечает Н.Х. Хакунов: «Сегодня как никогда прежде обостряется необходимость массированных социальных акций по ускорению развития физической культуры. Одна из причин тому – возрастающий дефицит двигательной активности современного человека, обусловленная механизацией, автоматизацией, кибернетизацией производства и демобилизующими обстоятельствами внепроизводственной жизни» [4, с. 9].

В связи с этим, в качестве первостепенной задачи физической культуры и спорта, как социальной сферы необходимо рассматривать формирование у россиян мотивации к занятию физической культурой и спортом, заинтересованного отношения к учреждениям, которые предлагают занятия по многообразным видам спорта в качестве приобретения дополнительного образования или способа проведения свободного времени.

Считаем, что на волне популярности физической культуры и спорта государству необходимо использовать сложившуюся тенденцию и проявить особую активность в области развития спорта и физической культуры. Однако стоит в существующей популярности занятия спортом отметить и заслугу государства, ведущего активную пропаганду здорового образа жизни на протяжении последнего десятилетия. Так, Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 г. № 1662-р, была разработана и принята Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года [3]. В данной концепции определена роль физической культуры и спорта в развитии потенциала России. Принят Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. Также, Постановлением Правительства РФ от 21.01.2015 г. № 30 принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» [2].

По данным ВЦИОМ в 2017 году людей занимающихся физической активностью составил 76%, при этом около 34% российских граждан регулярно занимаются спортом. К наиболее активным относят возрастную группу от 18 до 24 лет. Так же отмечается рост физической активности и среди людей с ограниченными возможностями (977,6 тыс.) [5].

Несмотря на вышеперечисленные положительные тенденции и социально-экономические преобразования, существует ряд глобальных вопросов в области физической культуры и спорта, которые стоят перед государством и российским обществом.

С развитием активного образа жизни среди населения России и распространением организации личного досуга в спортивных учреждениях актуализируется вопрос подготовки профессиональных кад-

ров в области физической культуры и спорта, которые способны эффективно решать новые для отрасли задачи и «брать на вооружение» новейшие научные разработки в области физиологии и иных смежных наук, относящихся к построению тренировочного процесса.

На сегодняшний день складывается тенденция усиления международной конкуренции в области спорта, что ставит задачи по совершенствованию высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений и развитию массового увлечения населения физической культурой.

Если в популяризации физической культуры российское общество делает видимые успехи, то в спорте не все так однозначно. Рассмотрим на примере одного из самых популярных видов единоборства в России – дзюдо.

Специалисты отмечают спад числа занимающихся массовым дзюдо. Причины данного спада лежат в области снижения популярности данного вида спорта и дорогостоящих занятий, что снижает их доступность. Помимо основных причин, существуют проблемы в организации соревнований, по причине которых дзюдо уступает в зрелищности по сравнению с другими видами единоборств. Кроме того, спорт высших достижений продолжает в значительной степени превалировать над массовым спортом, из-за чего ощущается резкий недостаток в подготовленном резерве спортсменов (рисунок 1) [6].

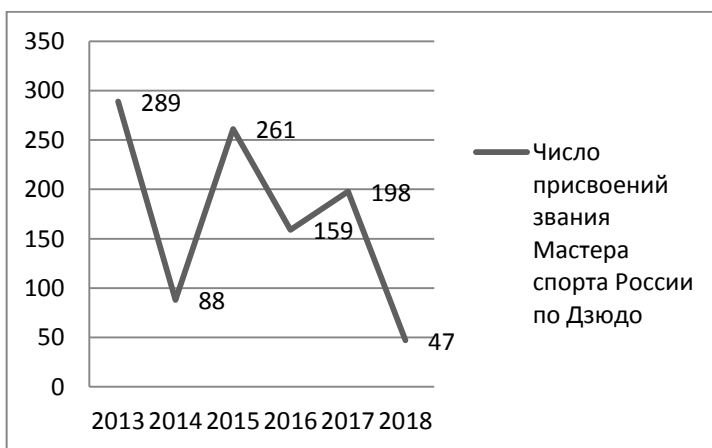


Рисунок 1 - Число присвоенных званий Мастера спорта России по Дзюдо в период 2013-2018 гг.

Несмотря на проведение государством политики «спорта высших достижений» с целью поддержания статуса спортивной державы, бюджетное финансирование не обеспечивает потребности, как спорта высших достижений, так и массового дзюдо, а для потенциальных инвесторов отсутствует привлекательность вложений средств в развитие дзюдо. Вследствие указанных проблем падает уровень профессиональной подготовленности тренерских и судейских кадров.

Большинство мировых спортивных держав перешло к формированию новейшей технологической базы развития физической культуры и спорта, которая основывается на применении современных разработок в сфере физического воспитания и спортивных тренировок, а также же педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, nano технологий и управления.

Считаем, что главная цель России на данном этапе развития заключается в обеспечении возможности для населения страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, иметь доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта на международной арене. С целью совершенствования системы физической культуры и спорта России предлагаем следующие действия: Реформирование российской системы физкультурно-спортивного воспитания:

- 1) обновление системы физического воспитания в образовательных учреждениях среднего и профессионального образования;
- 2) модернизация организационного управления, а также кадрового и научно-методического обеспечения в сфере физкультуры и спорта;
- 3) развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спорта;
- 4) улучшение финансирования физкультурно-спортивной деятельности;
- 5) организация эффективной пропаганды здорового образа жизни.

Осуществление указанных рекомендаций направлено на улучшения качества жизни населения посредством его привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и приобщения к ЗОЖ. Таким образом, популяризуя активный образ жизни и спорт, повысится конкурентоспособность российских спортсменов как внутри страны, так и на соревнованиях международного уровня, обеспечив России стабильные победы. Отдельно стоит коснуться вопроса эффективности системы подготовки спортсменов, представляющих Россию на международной арене, где на наш взгляд необходимо следовать современным научным достижениям при построении спортивного

тренировочного процесса. Главными элементами, которые определяют долгосрочную перспективу развития физической культуры и спорта в стране являются инновационный характер создания и развития инфраструктуры отрасли, развитие финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения спортивной деятельности. Итоговой целью всех преобразований является развитие человеческого потенциала страны, сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения посредством физической культуры и спорта.

Литература:

1) Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ от 10.12.2007 № 50. Ст. 6242.

2) Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Собрание законодательства РФ от 02.02.2015 г. №5. Ст. 810.

3) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 г. № 1662-р «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ от 24.11.2008 № 47. Ст. 5489.

4) Хакунов Н.Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях. Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. 152 с.

5) Статистика спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vawilon.ru/statistika-sporta/> (дата обращения 30.04.2018).

6) Дзюдо. Статистика и аналитика развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.vgsspb.ru/sport.ms?id=41> (дата обращения 30.04.2018).

7) Самыгин С.И. Здоровье в системе ценностных установок современной российской молодежи / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, М.Ю. Попов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. № 12.

О.И. Самусенков, доктор педагогических наук,
профессор, заведующий кафедрой ФВ
МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

А.Н. Архангельская, старший преподаватель
кафедры ФВ

МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

А.А. Вострикова, старший преподаватель кафедры ФВ
МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

Т.А. Чаучидзе, старший преподаватель кафедры ФВиС
МГТУ СТАНКИН, г. Москва, Россия

ВОСПИТАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ И ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Аннотация. Физическая культура и спорт становятся важным звеном процесса воспитания, обладающим специфическими условиями и методами на разных путях становления личности. Спортивная деятельность оказывает значительное воздействие на человека, способствует его всестороннему развитию. Однако она воздействует на личность специфично, что не может быть заменено или скомпенсировано какими-либо другими средствами.

Ключевые слова: воспитание личности, формирование мировоззрения, двигательные умения и навыки мышления, интеллектуальные задачи, эстетическое воспитание, всестороннее развитие.

Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности связано с воздействием физической культуры и спорта в направлении развития научного мировоззрения, а также нравственного, умственного и эстетического воспитания. Формирование мировоззрения личности осуществляется на научных принципах, разработанных в системе современных психолого-педагогических знаний, и предполагает их постоянное развитие. Задача более полного раскрытия гуманистической природы человека предъявляет особые требования к его воспитанию. Отсюда необходимость разработки новых средств, форм и методов оптимизации процесса воспитания. Рассматривая воспитание как процесс, осуществляемый при взаимодействии воспитателей и воспитуемых, а также взаимодействии между собой самих воспитуемых, физическая культура и спорт становятся весьма существенным звеном процесса воспитания, обладающим к тому же специфическими условиями и методами на разных путях становления личности.

Наряду с латентными, скрытыми процессами воспитания в спортивной деятельности осуществляются и сознательные, целенаправленные воспитательные процессы. В основном они реализуются посредством взаимоотношений между преподавателем (тренером) и студентом (спортсменом). Коммуникативная деятельность тренера обусловлена спецификой спортивной деятельности и проявляется в использовании индивидуальных или коллективных воздействий через решение специальных задач с учетом особенностей своего подопечного, его опыта, целей и конкретной ситуации.

Систематические занятия физическими упражнениями, целенаправленные тренировки, участие в соревнованиях дают прекрасные возможности нравственного воспитания спортсменов. Спорт дает ни с чем несравнимую возможность проверить молодого человека в самых острых бескомпромиссных ситуациях, раскрыть все стороны его характера, выявить его жизненное кредо.

Планомерное занятие спортом содействует формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность и др. Занятия физическими упражнениями и спортом носят целеустремленный, организованный характер и проходят, как правило, в коллективе.

Судьба победы в спортивном соревновании зависит от каждого члена коллектива, его умения мобилизовать все свои силы, проявить свои возможности, подчиняя свои интересы интересам команды. Поэтому занятия физической культурой и спортом воспитывают чувство коллективизма, любовь к своему спортивному коллективу, способность подчинять личные интересы интересам команды. В ходе спортивной борьбы раскрываются такие черты нравственного облика спортсмена, как благородство, честность, уважение к сопернику, способность подчинить свое поведение нормам спортивной этики.

Рассматривая роль физической культуры и спорта в умственном воспитании, следует учитывать их воздействие на интеллектуальные и познавательные возможности человека. Занимаясь физическими упражнениями, в процессе тренировки и соревнований человек глубже познает закономерности, которым подчиняются формирование физического совершенства, развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками, приобретает важные знания о структуре и функциях организма, причинах и механизме физического развития, личной и общественной гигиене и т.д.

Физические упражнения совершенствуют психические свойства человека, улучшают деятельность его сознания; они развивают волю,

чувства, характер и являются одним из средств духовного развития; в них раскрывается единство его психической и физической деятельности. Выполняя разнообразные физические упражнения, человек "осваивает" свою собственную природу. При занятиях физическими упражнениями и спортом возрастают показатели умственной работоспособности: восприятие, наблюдательность, память, внимание и др.

Исследования показывают, что спортивные занятия способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. В результате этих занятий повышается способность к наблюдательности в целом. Она становится более целенаправленной и планомерной.

Занятия спортом содействуют также развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, и внимания человека. Память спортсмена, как правило, отличается яркостью и точностью, позволяя ему детально воспроизвести те упражнения, которые он разучивал. Совершается восприятие; оно становится более организованным. Спортсмен обладает способностью сосредоточиваться на главном, быстро и своевременно переключаться на важные и существенные стороны выполняемой работы, отвлекаться от второстепенного, несущественного.

Спортивная деятельность оказывает значительное воздействие на мышление человека. Мышление человека, активно занимающегося спортом, приобретает наглядно действенный характер. Спортсмен решает интеллектуальные задачи непосредственно в процессе деятельности, опираясь на восприятие объективных условий и ситуаций, в которых она протекает при крайнем дефиците времени. Такое мышление часто называют "оперативным". Оно связано с оценкой обстановки, со способностью к анализу и синтезу элементов ситуаций, перебору различных вариантов решения и выбору наиболее оптимального из них. Поражает способность настоящего мастера принять единственно правильное решение и осуществить его в считанные доли секунды. Так, хоккейный вратарь умудряется парировать шайбу, летящую с такой скоростью, что за ней буквально не успевает взгляд. Теннисист бежит в определенный угол площадки, куда противник направит мяч лишь в следующее мгновение. Футболист в окружении противника выполняет передачу "не глядя" и как раз туда, где "как нарочно" оказывается его партнер. Во всех этих случаях мы имеем дело с "оперативным мышлением". Исследования показывают, что занятия спортом существенно развивают способность человека к этому мышлению, крайне необходимому людям самых различных профессий для эффективного выполнения их деятельности.

В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в отточенных до высокой степени совершенства движениях, в окружающей природе и т.д. Человек, занимающийся спортом, постоянно сталкивается с проявлениями прекрасного. Прежде всего, физические упражнения обеспечивают гармоническое развитие его телосложения. Под влиянием физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся более изящными, энергичными и красивыми, развитие всех движений туловища делает действия и движения тела более изящными, гибкими, грациозными. Занятия художественной и спортивной гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, прыжками в воду и другими видами спорта предполагают выполнение красивых, совершенных по своему исполнению действий, тем самым воспитывая правильное понимание красоты движений человеческого тела. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом и некоторыми другими видами спорта позволяют постоянно созерцать и учиться понимать прекрасное в природе. Важно и то, что многие физические упражнения, например, в гимнастике, фигурном катании и других видах спорта выполняют под музыкальное сопровождение, что также способствует эстетическому воспитанию занимающихся. Добываясь физического совершенства, красоты движений, человек сам учится создавать прекрасное. Занятия спортом и присутствие на спортивных соревнованиях, в ходе которых спортсмены демонстрируют физически совершенные и гармоничные движения, а также красивые, благородные поступки, развивают у людей чувство прекрасного, воспитывают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности.

Многие люди приобщаются к спорту не только потому, что они руководствуются какими-то утилитарными целями укрепить здоровье, установить рекорд и т.п., в значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от спортивных занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения собственным телом, движениями и т.д.

Спорт приобщает людей к красоте и потому, что он близок к искусству. Действительно, у искусства и спорта, особенно у таких его видов, как художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, акробатика и др. много общего музыка, пластика, атмосфера спектакля и т.п. Это бесспорно. Наслаждение спортивной борьбой, единоборством характеров и тактических замыслов влечет к спорту миллионы

людей. Отнимите у футбола, хоккея или бокса остроту борьбы, и эти виды утратят свое эстетическое воздействие на зрителя. Но есть еще одна сторона эстетического наслаждения спортивной борьбой, о которой нередко забывают спортсмены. Соревнование- это зрелище. На стадионах и в спортивных залах, независимо от желания выступающих, автоматически вступают в действие вековые законы театра: умение вести себя на публике, установить с нею контакт и подчинить своему таланту. Конечно, эта близость спорта к искусству не отменяет их различия, поскольку спорт – это, прежде всего, состязание; но для понимания социальной значимости спорта важно осознавать и их сходство. Эстетическая значимость физической культуры и спорта усиливается потому, что они оказывают прямое эстетическое воздействие не только на тех, кто непосредственно ими занимается, но и на зрителей. На массовых спортивных праздниках, во время спортивных выступлений каждый присутствующий испытывает эстетические переживания, и спортивные выступления формируют его эстетические вкусы, потребности, идеалы. Среди различных средств всестороннего развития человека важное место принадлежит физической культуре и спорту. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность столь специфично, что не может быть заменено или скомпенсировано какими-либо другими средствами.

А.В. Шамонин, учитель физической культуры кандидат педагогических наук, доцент

Т.С. Раимджанова, учитель физической культуры
МБОУ Одинцовская гимназия №14, г. Одинцово, Россия

Ю.Г. Жарова, начальник лагеря

Е.Ю. Ермолаева, старший воспитатель
Детский оздоровительный комплекс «Спутник», г. Таганрог, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Аннотация. На современном этапе развития социума ребенок сталкивается с проблемами, о которых еще лет 10-15 назад общество не могло и предполагать. Развитие техники отразилось на увеличении объема информации, получаемой индивидом в единицу времени, ур-

банизация привела к смене привычного уклада жизни. Как отмечают психологи, да и мы нередко сталкиваемся с этим в повседневной жизни, когда человек неадекватно реагирует на стандартную ситуацию.

Ключевые слова: учебная деятельность, игровые виды спорта, образовательные стандарты, физическое и нравственное развитие.

Социологами отмечается, что уровень психофизиологического развития ребенка определяется укладом и ритмом жизни родителей, который, в последнее время, подчинен достижению сугубо своих личных целей, когда личное «Я» превалирует над общественным. Нормы и правила общества требуют от подростка большей степени самореализации, что может являться одним из факторов проявления виктимности в поведении молодого поколения. В подростковом возрасте большое значение имеет вектор направленности усилий родителей, учителей в воспитании подростка.

К сожалению, приходится констатировать, что воспитательная роль родителей обычно сводится к проверке домашнего задания. За редким исключением родители, а в основном школа, занимается особенностями психофизиологического развития подростков, профилактикой различных форм (девиантного, виктимного и др.) поведения.

Внедряемые в учебных заведениях Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), призваны помочь подрастающему поколению раскрыться в различных аспектах учебной деятельности. К сожалению, за образовательной функцией ФГОС, процесс воспитания детей, подростков отходит на второй план. Хотелось бы отметить, что родители практически не знакомы с особенностями (признаками) виктимного поведения ребенка (по данным проведенного опроса родители учащихся 6-9 классов, в большинстве своем, не смогли описать признаки проявления виктимного поведения), а негативное общение своих детей со сверстниками и с учителями относят на недочеты в воспитании. Известно, что поведение подростка определяется его индивидуальными особенностями, которые формируются под влиянием окружающей социальной среды и условий воспитания.

Не последнюю роль на действия и поступки подростка оказывают его физиологические особенности организма и личности. Хотя поступки и поведение школьников переходного возраста уже и носят сознательно-волевой характер, однако их физическое и нравственное развитие еще не сформировано, и это отражается на характере поступков [3]. Анализ данных проведенных педагогических наблюдений в школах Москвы, Екатеринбурга, Таганрога, Московской, Свердловской и Ростовской областей в 2011-17 г.г. позволяют нам говорить о

диспропорции физического и социального созревания подростка с явным преобладанием темпа физиологического развития. У таких учащихся отмечается повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватные эмоциональные реакции, непредсказуемость настроения. Во взаимоотношениях со своими сверстниками происходит изменение в характере, обостряется стремление к самоутверждению, что создает дополнительные трудности в воспитании подростков, находящихся в одном коллективе и во многом определяет особенности психики и поведения подростков [2, 4].

Целью наших педагогических исследований являлась профилактика виктимного поведения в условиях детского оздоровительного лагеря. В ДОК «Спутник» (г. Таганрог), на базе которого проходило исследование, с мая по октябрь находятся учащиеся детских домов из различных регионов РФ. Анализ научной и учебно-методической литературы по избранной тематике, позволил нам разработать и апробировать в воспитательном процессе ДОК «Спутник» методику, направленную на сглаживание диспропорций физического и социального развития подростка, как одного из факторов виктимного поведения. Подросткам свойственно стремление к самостоятельности, самостоятельному решению ставших перед ним вопросов, когда за основу своих действий он берет опыт старшего поколения. Хорошо, если такой опыт направлен на созидание, решение возникших перед подростком проблем в положительном ракурсе, как для ребенка, так и для общества. К сожалению, часто за основу своих действий такой подросток берет асоциальное поведение, которое, как он думает, подчеркивает его индивидуальность, особенность, привлекательность. Например, при игре в баскетбол, мяч не попал в кольцо – надо ударить стойку баскетбольного щита, найти виновного в своей неудаче. Для подростка очень важно сохранять хорошие взаимоотношения с коллективом, но если благополучные взаимоотношения не выстраиваются, то подросток, не имея адекватных средств достижения своей цели, нередко использует отрицательные способы поведения, чем может вызвать агрессию к себе со стороны сверстников или членов социума.

Проведенный анализ состояния психофизического здоровья данного контингента учащихся показал, что у подростков, четко прослеживаются различные нервно-психические расстройства. Подростковому возрасту характерна потребность осознать свое собственное «Я», понять свое предназначение, место среди сверстников. В профилактической работе виктимизации надо быть готовым к тому, что, например, подросток хорошо учится, нет нареканий по поведению, но, если он застенчив, робок, замкнут или сдержан в общении – его самооценка

занижена, и есть вероятность того, что он может быть подвержен виктимному поведению.

При завышенной самооценке потребности подростка в самовыражении приобретают гипертрофированные формы. Становление, формирование подростка как личности происходит в период обучения в школе, в период, когда любые профилактические (предупреждающие) мероприятия способны предопределить дальнейшую судьбу подростка. Одним из действенных методов профилактики как девиантного, так и виктимного поведения подростка, по нашему мнению, является применение на занятиях физической культурой средств игровых видов спорта.

Анализ игровой деятельности показал, что наиболее подходящим видом спорта, для повышения или снижения самооценки подростка является футбол. Футбол – это командная игра, и общий результат во многом зависит от отдельно взятого игрока, что вырабатывает у детей чувство коллективизма, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи. Почему выбран футбол, а не баскетбол. Как правило, после начальной школы у детей неплохо развита мелкая моторика, действия, выполняемые руками, находятся на уровне подсознательного выполнения манипуляций. Перед нами же стоит задача – вывести из «психологического равновесия» подростка, заставить его понять, что он такой же, как все – помочь ему самоутвердиться (поднять самооценку) или снизить завышенную самооценку. Необходим принцип равенства, когда ученики находятся в равных условиях, начинают процесс обучения с «нулевого цикла». Проведенный педагогический эксперимент на базе ДОК «Спутник» показал действенность применения средств игровых видов спорта в профилактике различных асоциальных форм поведения (девиантного, виктимного). В эксперименте приняли участие подростки 5-9 классов детских домов, с которыми в начале и конце исследования была проведена диагностика виктимности по Андронниковой О.О. (2003), была изучена склонность подростков к ролевому виктимному поведению с помощью опросника Одинцовой М.А. «Проявление виктимности в вашем поведении». Для определения психолого-эмоционального состояния учащихся были использованы методики: цветовой тест Люшера и методика САН (самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение).

Анализ полученных результатов педагогического исследования показал, что в отрядах, где регулярно в физкультурно-оздоровительной деятельности делался акцент на средства игровых видов спорта (футбола), количество анкет по диагностики виктимно-

сти, расположенных в интервале 4-7 стенов возросло, и уменьшилось количества ответов в области с 1-3 и 8-10 стенов. Эмоционально-психологическое состояние участников экспериментальной группы в конце педагогического исследования было на 23% выше контрольной. Отмечается возросшая уверенность школьников в своих силах за счет успешного выполнения ими различных заданий. Таким образом, полученные в процессе педагогического эксперимента данные позволяют сделать вывод о том, что применение на занятиях физической культурой средств игровых видов спорта способствует сглаживанию диспропорций физического развития подростка в определенной социальной среде.

Включение игровой деятельности, а именно элементов игры в футбол, в оздоровительный процесс ДОК «Спутник» является одним из путей профилактики его виктимного поведения, наряду с такими мероприятиями, как: отрядные сборы – «свечка», индивидуальные беседы с подростком, спортивные мероприятия с привлечением воспитателей, родственников в качестве участников соревнований, работа с лагерным психологом. Полученные данные являются предпосылкой для дальнейших (лонгитюдных) научных исследований в области профилактики виктимного и девиантного поведения подростков в школьном коллективе.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник. – М.: Академический проект, 2006. – 701 с.
2. Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; Под ред В.А. Сластенина. 2-е изд., перераб. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
3. Личко А.Н. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М.: Медицина, 1993. – С. 256.
4. Реан А.А. Человек как субъект воспитания // Классный руководитель. – 2002. – №5. – С. 88.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Е.А. Бондарь, доцент, кандидат педагогических наук,
доцент

И.А. Амельченко, доцент, кандидат биологических наук, доцент

Е. С. Замчевская, доцент, кандидат педагогических наук

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, РФ*

КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2017-2018 уч.г.

Аннотация. В рамках статьи анализируются результаты тестирования студентов специального учебного отделения по функциональному состоянию, проведенного в 2017-2018 учебном году.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специального учебного отделения, функциональное состояние, контроль, самоконтроль.

Функциональное состояние организма является важным критерием здоровья человека. В настоящее время существуют множество технических средств, определяющих состояние человека. Вместе с тем, в занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы нужны доступные, простые, достоверные методики определения своего функционального состояния.

В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова ежегодно проводится мониторинг функционального состояния студентов. В представленной статье рассмотрены результаты исследования некоторых показателей функционального состояния у студентов специального учебного отделения, проведенного в 2017-2018 учебном году.

В тестировании приняли участие студенты 1-3 курсов. Фоновое тестирование проводилось осенью 2017 года, повторное – весной 2018. В фоновом осеннем тестировании 2017 г приняли участие 77 юношей и 90 девушек, всего 167 студента. Весной 2018 г тестированию подверг-

лись 105 юношей и 88 девушек, всего 193 студента. Тестирование проводилось на спортивной базе БГТУ им В.Г. Шухова.

Практика работы в вузе по дисциплине "Физическая культура" показала, что у ослабленных студентов, имеющих специальную медицинскую группу, функциональное состояние, как правило, снижено. Связано это с наличием у них различных хронических заболеваний. Вместе с тем, правильно организованные занятия физической культурой, являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей. Это объясняется тем, что физическая активность оказывает нормализующее действие практически на все органы и системы организма [2, 3].

В показатели, определяющие функциональное состояние студентов входили: индекс Рюффье, жизненная емкость легких и проба Генчи [1]. Индекс Рюффье позволяет определить реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку в 30 приседаний за 45 сек. Проба заключается в трехкратном измерении пульса: первый раз до нагрузки, второй раз – сразу после 30 приседаний и третий раз после 45 сек. восстановления. Пульс измеряется за 15 сек, затем подсчитывается по формуле. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) показывает общее количество воздуха, которое может быть воспринято легкими после глубокого вдоха с последующим полным выдохом. Проба Генчи заключается в определении устойчивости организма к гипоксии, а именно задержке дыхания после выдоха [1].

Нами проведен сравнительный анализ функционального состояния студентов в начале (осенью) 2017-2018 учебного года и в конце (весной). В таблице 1 приведены показатели функционального состояния у юношей, полученные в 2017-2018 учебном году. В ней помещены средние показатели функционального состояния студентов юношей 1-3 курсов.

Таблица 1

Сравнительные показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения в 2017-2018 учебном году (юноши)

Курс	n	Индекс Рюффье M ± m	ЖЕЛ (л) M ± m	Проба Генчи (л) M ± m
1				
2017	30	8,45 ± 1,2	3,22 ± 0,06	30,7 ± 1,85
2018	46	8,86 ± 0,82	3,38 ± 0,07	38,39 ± 2,76

2				
2017	22	11,7±0,9	3,77±0,14	39,1±3,88
2018	36	10,47±1,05	3,69±0,11	39,8±3,20
3				
2017	25	10,9±0,69	3,57±0,1	38,2±3,1
2018	23	10,53±0,99	3,64±0,15	39,9±2,26
Ср.рез.				
2017	77	10,35±0,9	3,52±0,1	36,0±2,9
2018	105	9,95±0,14	3,57±0,09	39,3±0,43

Показатели, характеризующие работу сердечно-сосудистой системы у юношей в течение учебного года изменились не значительно. Что касается жизненной емкости легких (ЖЕЛ), то результаты в конце учебного года имели тенденцию к увеличению. Проба Генчи задержка дыхания на выдохе весной на всех курсах была выше.

Результаты тестирования у девушек приведены в таблице 2. Средние значения в показателях индекса Рюффье несколько повысились. ЖЕЛ и проба Генчи также были выше весной 2018 г (табл.2).

Таблица 2

Сравнительные показатели функционального состояния студентов специального учебного отделения, в 2017-2018 учебном году (девушки)

Курс	n	Индекс Рюффье M ± m	ЖЕЛ (л) M ± m	Проба Генчи (л) M ± m
1				
2017	27	8,8 ±0,9	2,78±0,09	27,04±1,4
2018	33	8,9±0,56	2,8±0,05	32,42±1,5
2				
2017	42	9,75±0,9	2,49±0,08	27,04±1,7
2018	27	10,4±0,56	2,68±0,07	30,22±1,55
3				
2017	21	11,89±0,9	2,59±0,08	30,88±3,2
2018	28	10,02±0,66	2,62±0,07	31,2±1,63
Ср.рез.				
2017	90	10,1±0,76	2,62±0,08	28,32,0±2,2
2018	88	9,77±0,26	2,7±0,03	31,28±1,65

Проведенный осенью 2017 и весной 2018 учебного года анализ некоторых показателей по функциональному состоянию у юношей и девушек 1-3 курсов оказались на удовлетворительном уровне.

На методико-практических занятиях по теме "Самоконтроль при занятиях физической культурой" студентов обучали самостоятельному проведению тестирования. Такое обучение дает им возможность систематически самостоятельно оценивать свое функциональное состояние. Особенно это важно проводить после перенесенного заболевания, до и после экзаменационной сессии [2, 3].

Выводы:

1. Сравнительный анализ функционального состояния студентов специального учебного отделения, полученный осенью 2017 и весной 2018 учебного года показал удовлетворительный уровень результатов тестирования. В конце учебного года функциональное состояние у студентов 1-3 курсов улучшалось

2. Для более эффективной работы со студентами специального отделения следует применять индивидуальный подход, планируя нагрузку с учетом их функционального состояния и характера заболевания;

3. Во всех формах занятий желательно нацеливать студентов на усиление мотивации к занятиям физической культурой за счет информированности их функционального состояния.

Литература:

1. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами /Н.А. Барабаш, В.И. Шапошникова. – М.: Питер, 2003. – С. 86-90.

2. Крамской С.И. Динамика некоторых показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения 2016-2017 учебного года /С. И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко //Сб. докладов Международной. науч.-практ. конф. - НИУ БелГУ. - Белгород: БГТУ, 2017. - С. 117-121.

3. Бондарь Е.А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов / Е.А. Бондарь, Е.А. Бондарь. Дискурс, 2017, № 2. – С. 49-54.

В.К. Волков, доцент, к.м.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»,

В.И. Козлов, профессор, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГТУ»,

М.М. Романова, доцент, к.м.н., доцент
ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗ РФ

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье авторы рассматривают проблему воспитания способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умения применять методы физической культуры для укрепления здоровья и повышения адаптационных резервов организма, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности - как одну из главных задач образования на современном этапе.

Ключевые слова: образование, физическая культура, здоровый образ жизни, профессиональная деятельность, физическая активность.

Введение. Большие психоэмоциональные нагрузки в процессе обучения в техническом вузе предъявляют повышенные требования к механизмам адаптации [4]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) направлен на обеспечение высоких адаптационных возможностей. Знания адаптационных возможностей и образа жизни студентов, обучающихся на различных курсах технического вуза, необходимы для совершенствования образовательного процесса.

Особенности адаптационных возможностей и образа жизни студентов технического вуза до настоящего времени остаются мало изученными.

Работоспособность является признаком состоявшейся адаптации [2]. Способность к приспособлению (адаптационные возможности) можно оценивать по работоспособности, утомлению и восстановлению. Для самооценки адаптационных возможностей нами разработана анкета РУВ (работоспособность, утомление, восстановление)[1]. Она позволяет выявить тонкие качественные моменты приспособления и провести комплексную оценку.

Эта анкета состоит из 9 вопросов, разделенных на 3 блока по 3 вопроса:

1-й блок – работоспособность, 2-й блок – утомление, 3-й блок – восстановление.

Готовность к целенаправленной деятельности отражает вопрос: «спокоен, бодр и собран». Объем деятельности: «выполняю много работы». Результат деятельности: «удовлетворен сделанным». Ответы на эти вопросы дают интегративную оценку работоспособности.

Отказ организма от продолжения целенаправленной деятельности отражает вопрос: «подавлен, заторможен или раздражен». Степень утомления вопрос: «быстро устаю». Волевое преодоление утомления вопрос: «вынужден преодолевать усталость». Ответы на эти вопросы дают интегративную оценку утомления.

Состояние главного механизма восстановления ночного сна отражает вопрос: «хорошо высыпаюсь». Организация восстановления (время для отдыха): «достаточно отдыхаю». Эффективность восстановления вопрос: «полностью восстанавливаюсь». Ответы на эти вопросы дают интегративную оценку восстановления.

На каждый вопрос анкеты возможны 4 варианта ответа:

1. Нет, это совсем не так – 1 балл
2. Пожалуй, так – 2 балла
3. Верно – 3 балла
4. Совсем верно – 4 балла

Сумма баллов по каждому блоку дает интегративные оценки.

Так, как работоспособность и восстановление с одной стороны, утомление с другой это разнонаправленные процессы, то для получения общей оценки адаптационных возможностей результата опроса по 2-му блоку перекодируется: 1 заменяется на 4, 2 – на 3, 3 – на 4, 4 – на 1.

Известны семь факторов здорового образа жизни [3]:

1. Рациональное сбалансированное питание. Поддержание оптимальной массы тела.

2. Оптимальная двигательная активность. Гармоничное физическое развитие и хорошая физическая подготовленность. Использование закалывающих процедур.

3. Плодотворный труд. Оптимальное сочетание труда и отдыха. Активный отдых.

4. Отсутствие вредных привычек. Умеренное потребление алкоголя.

5. Соблюдение личной гигиены. Высокая медицинская активность. Адекватное сексуальное поведение.

6. Высокая культура общения и поведения. Наличие физического и психического комфорта. Поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

7. Проживание в здоровой окружающей среде.

Перечисленные факторы являются вопросами соответствующей анкеты.

Цель исследования – изучить особенности адаптационных возможностей и образа жизни студентов технического вуза.

1. Сформировать три группы студентов, обучающихся на различных курсах.

2. Изучить адаптационные возможности.

3. Оценить образ жизни.

4. Сопоставить особенности адаптационных возможностей и образа жизни и сделать соответствующие выводы.

Материал и организация исследования. Были сформированы три группы по 10 (5 женщин и 5 мужчин) студентов строительного факультета ВГТУ: первая группа – обучающиеся на 1 курсе (средний возраст $19,1 \pm 0,33$); вторая группа – обучающиеся на 2 курсе (средний возраст $19,5 \pm 0,16$); третья группа – обучающиеся на 3 курсе (средний возраст $20,6 \pm 0,15$). Исследование проведено в начале второго семестра в марте 2018 года.

Для изучения адаптационных возможностей использовалась анкета РУВ (работоспособность, утомление, восстановление).

Образ жизни оценивался с помощью анкеты факторов здорового образа жизни.

Полученные результаты были обработаны статистически. Рассчитывались средние значения (M), ошибки среднего (m), достоверность различий средних оценивалась с помощью критерия t (Стьюдента). Для сопоставления изменений показателей рассчитывался процент изменения относительно максимального прироста $\%I$ по формуле:

$$\%I = \frac{П - П_{\text{мин.}}}{П_{\text{макс.}} - П_{\text{мин.}}} \times 100\%, \text{ где}$$

$П$ – фактический показатель,

$П_{\text{макс.}}$ – максимальное значение,

$П_{\text{мин.}}$ – минимальное значение показателя.

Результаты исследования и их обсуждение.

Особенности адаптационных возможностей представлены в таблице 1

Таблица 1

Адаптационные возможности студентов

№ пп	Группа Статистические ха- рактеристики Показатель	Первая		Вторая		Р между первой и вто- рой групп.	Третья		Р между первой и тре- тьей групп.	Р между второй и треть- ей групп.
		M±m	% И	M±m	%И		M±m	% И		
1.	Готовность к целенаправленной деятельности	3,1±0,18	70	2,8±0,13	60	>0,05	2,5±0,22	50	<0,05	>0,05
2.	Объем деятельности	3±0,13	67	2,6±0,22	53	>0,05	2,4±0,22	46	<0,05	>0,05
3.	Результат деятельности	2,6±0,16	53	2,2±0,29	40	>0,05	2,2±0,29	40	>0,05	>0,05
4.	Интегративная оценка работоспособности	8,7±0,4	63	7,6±0,43	51	>0,05	7,1±0,43	49	<0,05	>0,05
5.	Отказ организма от продолжения целенаправленной деятельности	1±0	0	1,1±0,1	3	>0,05	1,1±0,1	3	>0,05	>0,05
6.	Степень утомления	1,5±0,1	17	1,6±0,34	20	>0,05	1,5±0,17	17	>0,05	>0,05
7.	Волевое преодоление утомления	1,7±0,26	28	1,6±0,22	20	>0,05	1,5±0,31	17	>0,05	>0,05
8.	Интегративная оценка утомления	4,2±0,42	13	4,3±0,5	14	>0,05	4,1±0,48	12	>0,05	>0,05
9.	Состояние главного	2,3±0,33	43	1,9±0,23	30	>0,05	2,3±0,3	43	>0,05	>0,05

10.	механизма восстановления (ночного сна) Организация восстановления (время для отдыха)	2,6±0,27	53	2,2±0,29	40	>0,05	2,6±0,34	53	>0,05	>0,05
11.	Эффективность восстановления	2,9±0,1	63	2,6±0,27	53	>0,05	2,5±0,29	50	>0,05	>0,05
12.	Интегративная оценка восстановления	7,8±0,59	53	6,7±0,65	41	>0,05	7,4±0,69	74	>0,05	>0,05
13.	Общая оценка адаптационных возможностей	27,3±0,96	64	25±0,92	54	>,05	25,4±0,88	56	>0,05	>0,05

Самооценки работоспособности были наибольшими в первой и второй, восстановления – в третьей группах. Готовность к целенаправленной деятельности была наибольшей, объем деятельности был несколько меньше и еще меньше результат деятельности. Эти характеристики уменьшались от первой к третьей группам (статистически достоверно по готовности к целенаправленной деятельности, ее объему и интегративной оценке).

Самооценки утомления были практически одинаковыми во всех группах.

В первой группе наблюдалось отсутствие отказа от продолжения деятельности и несколько более выраженное волевое преодоление утомления.

Самооценки восстановления в первой и второй группах были ниже самооценок работоспособности, в третьей – выше. Наименьшими были самооценки состояния ночного сна, наибольшими эффективности восстановления. В третьей группе самооценка времени для отдыха была выше эффективности восстановления. Во второй группе наблюдались наименьшие самооценки состояния ночного сна и времени для отдыха.

Общие адаптационные возможности были наименьшими во второй группе.

Из приведенных данных видно:

1. Студенты 1 курса наиболее работоспособны (преимущественно за счет готовности к целенаправленной деятельности и ее объема). Восстановление отстает от работоспособности. Общие адаптационные возможности наибольшие.

2. У студентов 2 курса работоспособность существенно снижается. Восстановление и общие адаптационные возможности наименьшие.

3. У студентов 3 курса общие адаптационные возможности на фоне снижения работоспособности несколько стабилизируются за счет восстановления.

Особенности образа жизни представлены в таблице 2.

Таблица 2

Факторы здорового образа жизни.

№ пп	Группа статистические характеристики Показатель	Первая		Вторая		Р между первой и второй групп.	Третья		Р между первой и третьей групп.	Р между второй и третьей групп.
		M±m	% И	M±m	%И		M±m	% И		
1.	Рациональное сбалансированное питание, поддержание оптимальной массы и состава тела	2,6±0,16	53	2,3±0,3	43	>0,05	1,7±0,26	23	<0,01	>0,05
2.	Оптимальная двигательная активность, гармоничное физическое развитие, хорошая физическая подготовленность, использование закаляющих процедур.	2,7±0,3	57	2,8±0,2	60	>0,05	2,2±0,25	40	>0,05	>0,05
3.	Плодотворный труд, оптимальное сочетание труда и отдыха, активный отдых.	2,8±0,13	60	2,4±0,27	47	>0,05	2,2±0,13	40	<0,01	>0,05

4.	Отсутствие вредных привычек, умеренное потребление алкоголя.	3,8±0,13	93	3,4±0,34	80	>0,05	3,5±0,27	83	>0,05	>0,05
5.	Соблюдение личной гигиены, высокая медицинская активность, адекватное сексуальное поведение.	3,7±0,15	90	3,9±0,1	97	>0,05	3,6±0,16	87	>0,05	>0,05
6.	Высокая культура общения и поведения, наличие физического и психического комфорта, поддержание выработанного и апробированного стиля жизни.	3,2±0,2	73	3,5±0,15	83	>0,05	2,9±0,23	63	>0,05	<0,05
7.	Проживание в здоровой окружающей среде.	2,3±0,3	43	2,3±0,26	43	>0,05	2,4±0,27	47	>0,05	>0,05
8.	Суммарная оценка факторов ЗОЖ	21,1±0,77	67	26,6±0,58	65	>0,05	18,1±0,91	53	<0,05	<0,05

Стабильными были самооценки 4, 5, 6 и 7 факторов. Наибольшими были - 4, 5 и 6 факторы ЗОЖ, наименьшей была самооценка 7 фактора. Эти факторы во всех группах были практически одинаковыми. Наиболее динамичными были самооценки 1, 2 и 3 факторов ЗОЖ. В первой группе самооценки были наибольшими. Во второй группе они несколько снижаются. В третьей группе они становятся существенно (статистически достоверно) ниже, чем в первой группе.

Из приведенных данных видно:

1. У студентов первого курса при невысоких характеристиках питания, состояния физического тела, уровня двигательной активности, физического развития и физической подготовленности, использования закаливающих процедур, сочетания плодотворного труда и отдыха они являются наибольшими.

2. У студентов второго курса перечисленные выше характеристики несколько снижаются.

3. У студентов третьего курса эти характеристики существенно снижаются.

Выводы:

1. У студентов технического вуза в начале обучения наблюдается наивысшие показатели работоспособности и адаптационных возможностей, самооценки наиболее динамичных факторов ЗОЖ. Восстановление отстает от работоспособности.

2. В процессе обучения работоспособность, адаптационные возможности и самооценки наиболее динамичных факторов ЗОЖ снижается. Адаптационные возможности несколько стабилизируются за счет улучшения восстановления.

3. Отмечается недостаток главного механизма восстановления ночного сна.

Заключение. В процессе обучения в техническом вузе наблюдается прогрессивное ухудшение адаптации, ведущими причинами которого являются недостаточное восстановление, ухудшение питания, снижение двигательной активности и несоответствие между работой и отдыхом.

Литература:

1. Волков, В.К. Сравнительная оценка адаптационных возможностей студентов-спортсменов и занимающихся в специальной медицинской группе / В.К. Волков, В.И. Козлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. стат. X Междунар. науч.

конф., посвященной 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, 24-25-апр., 2014г.: в 2ч., Ч.1. – Белгород: изд-во БГТУ, 2014. С.55-61.

2. Волков, В.К. Основы конструктивной теории адаптации / В.К. Волков, В.И. Козлов, Ю.В. Струк // Культура физическая и здоровье. – 2017. - № 2. – С. 111-115.

3. Волков, В.К. Образ жизни, адаптационные возможности и признаки предпатологии у студентов технического, физкультурного и медицинского вузов / В.К. Волков, В.И. Козлов, М.М. Романова, О.А. Якушева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. стат. XIV Междунар. науч. конф., (Белгород, 19-20-апр., 2018г.) – Белгород: изд-во БГТУ, 2018. С.25-32.

4. Крамской, С.И. Формирование психологической и физической подготовленности школьников и студентов в алгоритме здоровья сбережение: монография/ С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, А. С. Грачев и др. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 150 с.

С. И.Крамской, кандидат социологических наук, профессор

И.А. Амельченко, кандидат биологических наук, доцент

Д. Е. Егоров, кандидат педагогических наук, доцент

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ БАЗЫ ОТДЫХА САНАТОРИЯ- ПРОФИЛАКТОРИЯ «ТЕХНОЛОГ»

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проведения рекреационных мероприятий со студентами в условиях базы отдыха санатория-профилактория «Технолог» Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Ключевые слова: студент, база отдыха, здоровье, физическая культура, рекреация.

Структура образовательного процесса в вузе предусматривает чередование периодов интенсивного учебного труда и каникулярного отдыха. Насколько эффективным окажется отдых студентов во время каникул, во многом зависит их дальнейшая активность в учебно-трудовой деятельности. С целью обеспечения условий для организации активного отдыха, укрепления здоровья, совершенствования фи-

зической подготовки в вузах создаются загородные базы отдыха. Они являются одной из наиболее массовых рациональных форм оздоровления, внедрения среди студентов моделей здорового образа жизни.

Активный отдых на базе отдыха содействует решению таких важных педагогических задач, как укрепление коллективистских начал, развитие студенческой инициативы, совершенствование знаний, умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности, формирование в этой деятельности высоких нравственных качеств личности. Реализации этих задач способствуют условия, в которых протекает жизнь студентов – четкий и здоровый режим жизнедеятельности, широкое внедрение в него системы оздоровительных и массовых спортивных мероприятий, развитая система студенческой самоорганизации и самообслуживания.

Рекреационные мероприятия в летний период является многофакторной профилактикой патологических процессов, хорошей основой для активного отдыха и укрепления здоровья студентов. Проблема физической рекреации студентов, несмотря на ее важность, не решена и нуждается в изучении и разработке на различных этапах жизнедеятельности. В данном случае представляется необходимым определить средства, формы, содержание и методы функционирования физической рекреации с точки зрения ее потребности, например, в летнее каникулярное время на базе отдыха.

В представленной работе авторы обобщили опыт организации работы по оздоровлению студентов на базе отдыха санатория-профилактория «Технолог» Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. Данная база создана в 1978 году, расположена в живописном месте Борисовского района на берегу реки Ворскла.

Активный отдых на базе «Технолог» организуется в летние и зимние каникулярные периоды. Сооружены волейбольная, одна асфальтированная баскетбольная, две бадминтонные площадки, гимнастический городок, площадка для пляжного волейбола, две площадки для пляжного футбола и гандбола, 25 метровый бассейн из понтонов, имеется речной пляж.

Для проведения оздоровительных мероприятий используется природный ландшафт местности пойменный луг реки Ворскла, заповедник «Лес на Ворскле» и степные просторы. Ландшафт отражает местность Псельско-Ворсклинского природного территориального комплекса. Таких природных комплексов в Белгородской области четыре, приведенный выше - самый западный и расположен в бассейне рек Псел и Ворскла.

Растительный покров местности характерен для северной лесостепи: луговая степь чередуется с лесами. Природа для человека изначально является целительным средством, и чтобы быть здоровым ему необходимо с ней постоянно общаться. Чистый воздух, тишина, прерываемая шумом леса и пением птиц, аромат полевых цветов, зеленый покров полей, леса и луга, водная гладь водоема с растительностью на воде и по берегам, встречаемый животный мир успокаивает психику студентов, отвлекает их от повседневных забот и переживаний, приносит им эстетическое наслаждение и душевный покой.

Оздоровление студентов университета проходит в 4 смены, по 12 дней в каждой, с 1-го июня по 25-е августа. Каждый заезд включает в среднем включает 110 человек. Предусмотрено 3-х разовое питание.

Одним из видов физической культуры, успешно решающей проблему оздоровления студентов, является физическая рекреация. Физическая рекреация дает возможность с учетом ее средств, форм и методов организовать для студентов комплекс мероприятий, позволяющий привить им положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, раскрыть более полно функциональные возможности их организма, сформировать здоровый образ жизни.

В двигательные режимы студентов в оздоровительно-спортивном лагере “Технолог” в каникулярное время включены различные средства, формы и методы физической рекреации. Они проводились с учетом их состояния здоровья, возраста, пола и физической подготовленности.

Как известно, основой активного отдыха является оздоровительная физическая культура. Занятия физическими упражнениями улучшают периферическое и коронарное кровообращение, сократительную способность мышцы сердца, внешнее и внутреннее дыхание, стимулируют обмен веществ и деятельность органов пищеварения, укрепляют опорно-двигательный аппарат и способствуют улучшению психологического статуса. Значительно усиливается действие физических упражнений на организм занимающегося, когда они выполняются на лоне природы: в парке, лесу, около водоема или на открытой местности

Организация активного отдыха на базе отдыха строится согласно распорядку дня и плана работы. Разработанные режимы включают: утреннюю гигиеническую гимнастику, прогулки, закаливающие процедуры, а также оздоровительные мероприятия: дозированную ходьбу, плавание в реке, прогулки в лесу, туристические походы, экскурсии, занятия на “тропе здоровья”, прием воздушных и солнечных ванн.

Со студентами проводится комплекс физкультурно-оздоровительных, спортивных, воспитательных, культурно-массовых и общественно полезных трудовых мероприятий, основанных на самодеятельности и широкой инициативе студентов, что является продолжением учебно-воспитательного процесса, проводимого в вузе.

Особое место в системе физической рекреации студентов занимали подвижные и спортивные игры. Самыми распространенными были: футбол, волейбол, пляжный волейбол, игры в воде, эстафеты по плаванию. Организовывались игры по футболу, пляжному волейболу, бадминтону, в том числе и с местной молодежью. В каждом заезде проходил спортивный праздник. В его программу входили соревнования по волейболу, легкой атлетике, плаванию и другим видам спорта.

Одной из самых распространенных форм физической рекреации студентов были занятия плаванием. Они помогали студентам закалять свой организм и укреплять здоровье. Занятия плаванием проходили ежедневно в утреннее время с 10 до 12 часов и во второй половине дня с 17 до 19 часов. Продолжительность пребывания в воде на первых 2-3 занятиях была не более 10-12 минут. На последующих занятиях пребывание в воде увеличивалось на 4-5 минут в день, но не больше 30-40 минут пребывания студентов в воде. Обучались студенты технике плавания брасом, кролем, на спине и груди. Обучение технике плавания проходило как в воде, так и на суше. В каждом заезде было 9-10 занятий.

Основная цель работы по физическому воспитанию, проводимой на базе отдыха - всестороннее гармоничное развитие молодежи, укрепление её духовных и физических сил, повышение творческой инициативы и работоспособности в системе рационального режима дня. Использование средств физической рекреации в каникулярный период для улучшения функционального состояния организма, укрепление здоровья является важным фактором для продуктивного восстановления студентов после окончания учебного года.

Литература:

1. Крамской С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально гуманитарные знания. - Вып.8. - Москва, 2015.- С. 179-184.
2. Крамской С.И. Спортивно-массовая работа в контексте формирования здоровья студентов (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) // С.И. Крамской, И.А. Амельченко, И.С. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 53 – 55.

3. Физкультурно-спортивная работа на оздоровительных базах отдыха вузов: учебное пособие / С.И. Крамской, Н.Г. Головки, И.А. Амельченко и др.; под ред. С.И. Крамского, Н.Г. Головки. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 169 с.

4. Физическая рекреация в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.]; под ред. В.А. Никишкина, В.П. Зайцева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск.гос. ун-т. – Москва : МГСУ, 2015.

Р.С. Кулешов, аспирант кафедры циклических видов спорта и физического воспитания

Башкирский институт физической культуры, г. Уфа, Россия

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ВЕДУЩИХ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования ведущих мотивов спортивной деятельности у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта. Исследование проводилось по методике оценки мотивов спортивной деятельности Калинина Е.А.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, легкая атлетика, ведущие мотивы спортивной деятельности, мотивация, дети с нарушением интеллекта.

Одной из главных проблем теории адаптивной физической культуры является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Также следует отметить, что ряд специалистов по работе с детьми данной категории отмечают необходимость систематических занятий доступными им видами спорта. Но заинтересовать их в занятии спортом довольно сложно, потому что самостоятельно спортивная мотивация у детей с нарушением интеллекта формируется крайне слабо. У детей быстро появляется безразличие к учебно-тренировочному процессу, что неблагоприятно сказывается на их физическом развитии, следовательно, и на состоянии здоровья в целом. [1; 4].

Как отмечает Е.П. Ильин (2000), сила мотива влияет на уровень активности человека и успешность ее проявления. Сущность взаимосвязи активности личности с ее мотивацией отражает «принцип зна-

чимости», согласно которому активность человека находится в прямой зависимости от степени значимости выполняемой им деятельности. Мотивация является источником любой активности [2].

Исходя из мнения А.Н. Николаева (2005) следует, что удовлетворенность также тесно связана с мотивацией, поскольку она является психическим явлением, полярным потребности, как отражение устранения нужды индивида в чем-либо. Качество удовлетворения потребностей зависит от мотивов и интенсивности стремления человека к реализации поставленных целей. А.Н. Николаев также считает, что одной из главных задач для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом является влияние на ведущие мотивы спортивной деятельности [5].

В процессе нашего исследования нами была разработана методика повышения спортивной мотивации в процессе развития физических качеств у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта, применяемая в экспериментальной группе. Структура отдельного учебно-тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике спортивной тренировки и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. В основной части занятия экспериментальной группы, которая составляла 70% от общего времени, а также в заключительной, была использована методика повышения мотивации.

Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проходили по программе групп начальной подготовки второго года обучения (ГНП-2) – три раза в неделю по два академических часа, общая нагрузка в недельный микроцикл составляла шесть часов. Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в процессе повышения мотивации особое внимание уделялось упражнениям в зоне доступа, которые были определены при анализе научно-методической литературы, как наиболее эффективные средства повышения мотивации, а также специальным мотивационным тренингам и подвижным играм.

Процесс повышения мотивации в контрольной группе проводился с помощью вербальных методов гетерорегуляции. Преимущественно применялись такие методы как: беседа и убеждение.

Для выявления динамики изменения ведущих мотивов спортивной деятельности у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта был проведен их сравнительный анализ у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Уровень развития ведущих мотивов спортивной деятельности оценивался по методике оценки мотивов спортивной деятельности Е.А. Калинина [2].

Исследование проводилось на базе школы интернат VII I вида № 59. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы начальной подготовки второго года обучения, юноши с легкой степенью нарушения интеллекта (10-12 лет). Было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ). Занятия в контрольной группе проводились по тренировочному плану, а в занятия экспериментальной группы была включена разработанная методика повышения спортивной мотивации.

В таблице 1 представлены показатели ведущих мотивов спортивной деятельности легкоатлетов исследуемых групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели ведущих мотивов спортивной деятельности легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) до педагогического эксперимента (по методике Е.А. Калинина)

Ведущие мотивы спортивной деятельности	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	Р
1. Достижение цели	18,1±1,2	18,4±1,3	p>0,05
2. Борьба, соперничество	16,3±1,4	18,2±2,4	p>0,05
3. Общение	18,5±2,4	16,1±1,2	p>0,05
4. Самосовершенствование	10,1±1,8	8,2±2,3	p>0,05
5. Приобретение	8,3±2,2	8,4±2,2	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 1 следует, что во всех показателях ведущих мотивов спортивной деятельности различия недостоверны, следовательно, до педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели ведущих мотивов спортивной деятельности легкоатлетов исследуемых групп после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели ведущих мотивов спортивной деятельности легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) после педагогического эксперимента (по методике Е.А. Калинина)

Ведущие мотивы спортивной деятельности	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Достижение цели	20,2±2,1	28,5±2,3	p<0,05
2. Борьба, соперничество	17,3±2,3	28,6±2,5	p<0,05
3. Общение	20,4±1,7	30,3±1,4	p<0,05
4. Самосовершенствование	10,3±1,7	12,5±2,4	p>0,05
5. Приобретение	8,5±1,4	10,1±1,3	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 2 следует, что в показателях ведущих мотивов спортивной деятельности выявлены достоверно значимые различия: достижение цели (20,2±2,1; 28,5±2,3; p<0,05); борьба, соперничество (17,3±2,3; 28,6±2,5; p<0,05); общение (20,4±1,7; 30,3±1,4; p<0,05); самосовершенствование (10,3±1,7; 12,5±2,4; p>0,05); приобретение (8,5±1,4; 10,1±1,3; p>0,05).

В контрольной группе ведущие мотивы остались на среднем уровне, в экспериментальной группе ведущие мотивы возросли до высокого уровня.

Приведенные выше результаты показали что, использование разработанной методики повышения спортивной мотивации у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта, позволило добиться значимых изменений в показателях роста ведущих мотивов спортивной деятельности у юных спортсменов экспериментальной группы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что разработанная методика является эффективной и может быть использована в практической работе тренеров СДЮШОР, а также специалистов, работающих с детьми с нарушением интеллекта.

Литература:

1. Евсеев С.П., Шапкина Л.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура – новая специальность для работы с инвалидами. Физи-

ческая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг (Научно-методические аспекты): материалы Республ. науч.-метод. семинара / Под ред. доцента В.И. Григорьева. – СПб.: Изд-во СПбУЭФ. 1996. С. 33 – 38.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие. СПб: Питер, 2000. 512 с.

3. Калинин Е.А. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. URL: <https://studfiles.net/preview/2898996/> (дата обращения: 14.10.2016)

4. Макина Л.Р. Анализ мотивации и самооценки личности легкоатлетов с нарушением зрения: Адаптивная физическая культура. Т.49. №1. 2012. С. 38-39.

5. Николаев, А.Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте: дис. ... д-ра психол. наук : 13.00.04 / Николаев Алексей Николаевич. СПб., 2005 401 с.

Н.Б. Кутергин, кандидат педагогических наук, доцент

А.П. Коруковец, доцент

А.Ю. Шумилов, старший преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы влияния мотивации на занятия физической культурой студенческой молодежи, также приводятся примеры формирования мотивации к занятиям различными видами спортивной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, обучающиеся, упражнения, общение, здоровье, самоограничение, самоконтроль.

Одним из важнейших элементов комплексного развития студентов в высших учебных заведениях, является учебные занятия по физической культуре.

Физическая культура – это процесс физического воспитания, направленный на повышение уровня физического развития, двига-

тельной подготовленности и имеющий выраженную ориентацию на формирование студента, как полноценную развитую личность. [8]

Мотивацией к занятию спортом могут выступать различные причины, но основной из них у обучающихся является получение зачета, ведь это в первую очередь их успеваемость. Студенты, которые хорошо и отлично учатся, стремятся получать по всем предметам достойные оценки, поэтому занятия физической культурой так же важны как любые другие пары.

Второй по важности причиной, пробуждающей желание к занятию спортом, является, конечно же, укрепление здоровья. Всем известно, что ничего ценней нет, ведь человек может быть богатым, красивым, преуспеть в жизни, но без физически здорового тела, это все не имеет никакого значения. Быть здоровым, значит прекрасно себя чувствовать, редко болеть, обладать выносливостью перед нагрузками. Особенно занятия физической культурой, делают человека более устойчивым к различным стрессовым ситуациям. А в современном мире, где все люди живут каждый день в быстром темпе, в постоянной суете очень важно сохранять спокойствие и сохранять самообладание. [1]

Существует также множество других стимулов для занятия спортом. Физические упражнения помогают организму восстанавливать силы, ведь некоторые мышцы в нашем организме находятся в постоянном напряжении, а некоторые наоборот редко используются, но все они нуждаются в физической активности. Обучающиеся в основном проводят свое время в сидячем положении, что очень напрягает мышцы спины и шеи, поэтому на занятиях физической культурой преподаватели подбирают различные комплексы упражнений. В первую очередь - это бег, стоит отметить, что для человека занимающимся своим здоровьем это упражнение должно быть в приоритете. Бег развивает дыхательную систему. Каждый, кто хоть когда-то бегал, знает, что необходимо правильно дышать, чтобы не нагружать сердце и другие органы. Это упражнение также развивает выносливость организма, способствует выработке воли, ведь когда, казалось бы, сил бежать уже не остается, необходимо перебороть себя, и после этого бежать станет намного проще. Для студенток мотивацией может выступать также и подтянутое, спортивное, здоровое тело, которое не останется без внимания. Возможность похудеть благодаря систематическим занятиям и различным комплексам упражнений. На занятиях для девушек, например, преподаватели дают упражнения, выполняемые на матах, что помогает студенткам стать более гибкими и пластичными, поддерживать свою фигуру в прекрасном состоянии.

Также занятия физической культурой очень сближают. Мотивацией для студентов может послужить желание обрести новые знакомства. При выполнении многих коллективных упражнений, которые необходимо делать в паре, не познакомится просто невозможно. Игры с мячом, работа в команде также способствует не только общению с незнакомыми людьми, но и сближению уже сформировавшейся группы студентов. [2]

Мотивацией для студентов могут послужить примеры известных людей, которые на протяжении своей жизни с самого детства занимались спортом, либо по принуждению родителей, либо сами, но та категория людей, которые занимались только из-под палки, рано или поздно сталкивались с мыслью, что занятия спортом помогали укрепить свое здоровье, здоровье не только физическое и психологическое, ведь пусть к успешному будущему во многом зависит от состояния здоровья психики, что на данный момент является большой проблемой современной молодежи. Регулярные занятия физической культурой помогают человеку улучшить физическое состояние организма, стать более выносливым, ловким. [5]

Некоторые студенты, которые охотно ходят на занятия физической культурой, если в программу занятий включены такие игры как: футбол, баскетбол, волейбол. [4]

Многие обучающиеся даже если и хотят участвовать в какой-либо игре, с целью научиться, будут бояться проявить инициативу из-за разных факторов, не все студенты активные и многих нужно подтолкнуть к действиям. Преподаватели физической культуры, составляя программу предстоящего занятия, включают отработку элементов различных игр в особенности баскетбола и волейбола. Студенты обучаются правильно владеть мячом, выполнять правильно броски. Благодаря этому студенты могут отточить технику выполнения упражнений, научиться работать в команде и лучше узнать коллектив.

Другие ребята на занятиях физической культурой стремятся показать себя наилучшим образом, продемонстрировать свои сильные стороны в выполнении спортивных упражнений. Так в юношах просыпается соревновательный инстинкт, и они стремятся выполнить задание лучше, чем их сокурсники, например, больше подтянуться, быстрее пробежать короткие и длинные дистанции, выполнить больше отжиманий и многое другое.

Иногда ребятам, которые ходят на физическую культуру, начинает нравиться занятия спортом, и они хотят в дальнейшем связать с ним свою жизнь. Они выступают на соревнованиях, соперничая с другими вузами, завоевывают медали и приобретают ценный опыт. Универсан-

ты, которые ходят в различные спортивные секции, при участии в соревнованиях смогут получать повышенную стипендию. Таким образом, студенты занимаются спортом и получают за это вознаграждение. [6]

Студенты, которые занимаются физической культурой, приучаются к самоконтролю, вырабатывают в себе волю и моральные качества. Те, кто регулярно занимается спортивными упражнениями, приучаются контролировать свое поведение, что в дальнейшем поможет им общаться с людьми, у которых различный характер и темперамент. Таким образом, занятия физической культурой воспитывает в подрастающем поколении правильные жизненные установки, взгляд на мир, развивает моральные и культурные качества личности. [3]

В дальнейшем ученики смогут использовать полученные спортивные навыки в своей жизни для создания своей индивидуальной программы тренировок. Тем самым систематические занятия физической культурой способствуют выработке привычки регулярных занятий спортом. Это особенно будет полезно студентам в дальнейшем, ведь пока они молодые весь организм прекрасно функционирует, мышцы итак пребывают в тонусе, но с течением времени количество энергии уменьшается, и человек все больше нуждается в физических упражнениях. Так как некоторые группы мышц практически не используются, необходимо подбирать такие комплексы упражнений, которые бы нагружали мускулатуру, которая при статической деятельности, такой как работа за компьютером, времяпровождение за учебой, чтением книг не задействована. [7]

В советское время уделяли особое внимание физической культуре, проводились соревнования, веселые старты, олимпиады. Все это делалось для того, чтобы воспитать здоровое подрастающее поколение молодежи. И в наше время правительство Российской Федерации активно занимается поощрением спортивно-ориентированных людей. В вузах повышают стипендию за участие в спортивных мероприятиях, так же организуются различные спортивные слеты и забеги, где могут почувствовать любые желающие.

Подводя итог, стоит отметить, что занятия физической культурой играют важную роль в подготовке подрастающего поколения. Важность спортивных упражнений не ставится под сомнение, ведь это в первую очередь наше здоровье, которое связано и с сильным иммунитетом, то есть способностью организма противостоять различным вредным микробам и вирусам. Также здоровый человек – это, прежде всего, выносливый человек, способный переносить тяжелые жизненные ситуации, длительные физические нагрузки, стрессовые обстоя-

тельства, и даже плохие погодные условия и непредвиденные обстоятельства.

Но всем известно, что мало просто заниматься спортом, иногда важно вести соответствующий образ жизни. Особенно важную роль в этом аспекте играет правильное питание, которому стоит уделить большое внимание. Ведь если человек пьет, курит, питается вредной едой, не может идти и речи о здоровье, так или иначе все эти привычки ухудшают физическое состояние организма. Поэтому в первую очередь стоит заняться самоограничением и самоконтролем, проанализировать свой образ жизни и сделать соответствующие выводы.

Литература:

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Характеристика существующей проблемы организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2010. № 2. С. 47-49.

2. Алексеев Н.А., Егоров Д.Е., Кутергин Н.Б. Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2005. № 1. С. 68-73.

3. Дмитраков А.М., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Крамской С.И. Формирование профессионально-психологической готовности специалиста в образовательных организациях МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2013. № 2. С. 42-45.

4. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – С.: СГПУ, 2004. – 112с.

5. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Б.: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2003.– 232 с.

6. Развитие физических качеств и восстановление работоспособности студентов после физических нагрузок: метод. рекомендации для студентов всех специальностей. – Б.: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2004. –46 с.

7. Купчинов Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р. И. Купчинов. – М.: ТетраСистемс, 2006. - 351 с.

8. Кутергин Н.Б. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре у студентов высших учебных заведений // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: журнал научных публикаций. - Москва. - № 12 - Ч.4. 2016. - С. 43-45

С.И. Кычанова, преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), инвалидность, профилактика, гиподинамии, гипокинезия, коррекция, дефект, абилитация.

Инвалидность представляет собой социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество, и каждое государство сообразно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов. Однако возможности общества в борьбе с инвалидностью как социальным злом в конечном итоге определяются не только степенью понимания самой проблемы, но и существующими экономическими ресурсами. Конечно, масштаб инвалидности зависит от множества факторов, как-то: состояние здоровья нации, развитие системы здравоохранения, социально-экономическое развитие, состояние экологической среды, исторические и политические причины, в частности, участие в войнах и военных конфликтах, и пр. В России все из перечисленных факторов имеют ярко выраженную негативную направленность, которая предопределяет значительное распространение инвалидности в обществе. В настоящее время численность инвалидов приближается к 10 млн. чел. (около 7% населения) и продолжает расти.

Современное состояние нашего общества требует гуманизации всех сторон его жизни. В связи с этим, особое место уделяется людям с ограниченными возможностями здоровья.

Общая численность инвалидов всех групп и категорий составляет в России около 15 млн. человек. Ежегодно свыше 600 тыс. человек впервые признаются инвалидами - из них более 50% - люди трудоспособного возраста. Особенно резко растет число инвалидов среди студентов.

По данным Федеральной службы государственной статистики, на 1 января 2016 года в России зарегистрировано 12,6 млн. граждан, имеющих инвалидность. Среди них около 1,3 млн. человек входят в I группу инвалидности, 6,3 млн. — во II группу, 4,6 млн. человек отнесены к III группе

Студенты-инвалиды – одна из самых уязвимых социальных групп. Теоретически, люди с ограниченными возможностями получают всестороннюю поддержку государства, и во многих случаях находятся целиком под его опекой. В реальной жизни они оказываются абсолютно беспомощными, отвергаемые чиновниками и обществом. И помощь студентам инвалидам жизненно необходима.

Количество студентов-инвалидов с каждым годом растет. За несколько последних десятилетий их число выросло в 13 раз. Люди с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача специалиста по АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии. И именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты).

Также АФК решает ещё несколько проблем комплексной реабилитации инвалидов:

- проблема преодоления психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчуждённости, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.);

- коррекция основного дефекта;
- необходимость осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению;
- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей занимающихся, повышению их кондиционных возможностей на основе широкого применения средств и методов адаптивной физической культуры.

АФК должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Как известно, двигательная активность - это сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Она является биологической потребностью организма ребенка и энергетической базой всех психических процессов, обеспечивает нормальное развитие и деятельность различных функций и систем студента. Недостаток движений отрицательно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Приводит к изменению обменных процессов и развитию заболеваний внутренних органов, а также тормозит процессы компенсации и развития.

Следовательно, в процессе адаптивного физического воспитания необходимо создавать такие педагогические условия, которые способствовали бы, по возможности, максимальному развитию двигательной сферы, прежде всего, формированию у детей жизненно важных двигательных компетенций. В связи с этим, в основе физкультурного образования студентов со сложными нарушениями развития лежит симульный подход, где мощным фактором абилитации студента выступает коррекционно-развивающая среда, а средства адаптивного физического воспитания рассматриваются как универсальный инструмент многонаправленного педагогического воздействия на все сферы развития студента.

Ряд ведущих физкультурных вузов России начали подготовку специалистов на вновь открытых кафедрах теории и методики адаптивного физической культуре. Например, в Московском государственном строительном университете есть кафедра физического воспитания и спорта, которая находится в числе первых среди вузов страны. Кафедра проводит учебные занятия по направлению специальное учебное отделение для студентов с отклонениями в состоянии здоровья по специальной методике.

Подготовлены магистерские программы. Ведутся большие научно-исследовательские работы по различным направлениям специальности.

Возвращаясь к проблеме подготовки специалистов для работы с инвалидами в области физической культуры, необходимо констатировать, что здесь уже сделаны первые шаги, имеется определенный, хотя и небольшой опыт, опубликованы научные статьи и учебные материалы.

Однако, по-прежнему, АФК как самостоятельная дисциплина еще не полностью отвечает всем требованиям, предъявляемым к учебным дисциплинам.

В концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 1999-2004 гг., среди основных целей и задач Государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание инвалидам условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях.

И все же, называя пути достижения основных целей в работе с инвалидами, разработчики отмечают: создать адекватную сложившимся социально-экономическим условиям структуру государственного и общественного управления (а значит и финансирования) физической культуры и спорта инвалидов. Такая запись невольно приводит к мысли о том, что сложившаяся кризисная социально-экономическая ситуация в России требует адекватного управления и финансирования этого важного направления. Согласиться с этим никак нельзя, т.к. даже в этой кризисной ситуации общество может и должно создать условия, необходимые для жизнедеятельности инвалидов.

Среди приоритетных направлений деятельности по развитию адаптивной физической культуры разработчики Концепции справедливо называют: вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом; физкультурное просвеще-

ние и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов; · обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов; подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами; · создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта инвалидов.

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта. В этой связи следует подчеркнуть, что центр тяжести в работе перемещается на места. АФК интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и околопредельных физических и психических напряжений; нетрадиционных средств и методов восстановления; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

Изучаются наиболее эффективные пути использования физических упражнений для организации активного отдыха инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, переключения их на другой вид деятельности, получения удовольствия от двигательной активности и др. В физической реабилитации адаптивной физической культуры акцент делается на поиск нетрадиционных систем оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, ориентируясь, прежде всего, на технологии, сопрягающие физическое (телесное) и психическое (духовное) начала человека и ориентирующиеся на самостоятельную активность занимающихся (различные способы психосоматической саморегуляции, психотерапевтические техники и т.п.).

Исследуются биологические и социально-психологические эффекты от применения двигательных действий, связанных с субъективным риском, но с гарантированной безопасностью для занимающихся и выполняемых с целью профилактики депрессии, фрустрации, различных социально неприемлемых видов зависимостей (от алкоголя, психоактивных веществ, азартных игр и др.). Находят научное обоснование технологии, основанные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы,

рисунка, лепки и др.) и предполагающие вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, поглощение их новыми впечатлениями, образами, активностью, погружение в деятельность, стимулирующую работу отдохавших участков мозга (его обоих полушарий), всех сфер человеческого восприятия.

Креативные виды АФК дают возможность занимающимся перерабатывать свои негативные состояния (агрессию, страх, отчужденность, тревожность и др.), лучше познать себя; экспериментировать со своим телом и движением; получать сенсорное удовлетворение и радость ощущений собственного тела. Производится специализация сотрудников сектора в различных областях науки (педагогике, психологии, медицине, физиологии, биомеханике, математической статистике и т.д.), а также накопление большого практического опыта в сфере АФК и адаптивного спорта (АС) обеспечивают комплексный подход в решении проблем, связанных с:

- 1) разработкой нормативно-правовых основ АФК и спорта;
- 2) диагностикой (в том числе компьютерной), оценкой и контролем над состоянием занимающихся физическими и спортивными упражнениями;
- 3) оказанием практической помощи в коррекции имеющихся функциональных нарушений;

Закключение. Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение. Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно.

Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем

для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература:

1. Рубцова, Н.О. Перспективы развития программ адаптивного физического образования в России и СНГ / Рубцова Н.О. // Открытый мир : Науч.-практ. семинар по адапт. двигат. активности. - Москва, Б. г. - С. 83-87.

2. С. П. Евсеев. «Теория и организация адаптивной физической культуры»

3. Научно-практическая и учебно-методическая конференция "Актуальные вопросы физического воспитания и спорта" 2014 год

4. Научно-практическая и учебно-методическая региональной студенческой конференции "Адаптивная физическая культура в подготовке студентов" 2016 год.

5. <http://bmsi.ru/doc/52b57727-5b3b-4123-b953-1fe440312900>

6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/19/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo>

О.И. Самусенков, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ФВ

МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

В.О. Самусенков, кандидат медицинских наук, доцент
*ФГАОУ ВО Первый МГМУ И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский университет), г. Москва, Россия*

Е.И. Самусенкова, «Отличник физической культуры»
г. Москва, Россия

А.Н. Архангельская, старший преподаватель
кафедры ФВ

МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

А.А. Вострикова, старший преподаватель кафедры ФВ
МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

Чаучидзе Т.А., старший преподаватель кафедры ФВиС
МГТУ СТАНКИН, г. Москва, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Групповые тренировки более эффективны, чем индивидуальные. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер. Специализированный характер занятий требует также индивидуального подхода и предварительной подготовки. Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре. Физические упражнения и спорт оказывают благоприятное влияние на человека в любом возрасте.

Ключевые слова: тренировочные занятия, тренировочный процесс, возрастные изменения, система физических упражнений, учебная программа.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности и в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек

и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время до тренировок - утро, вторая половина дня, желательно через 2-3 часа после завтрака или обеда. Не рекомендуется тренироваться сразу после сна или натошак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Таким образом, при проведении самостоятельных тренировочных занятий особенно важны:- рациональное планирование тренировочного процесса, когда в соответствии с функциональными возможностями организма занимающегося правильно сочетаются общие и специальные средства нагрузок, оптимальное построение тренировочных макро- и микроциклов, широкое использование переключения с работы на отдых; - правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления, включая полноценную индивидуальную разминку, подбор упражнений, снарядов и мест для занятий, мероприятия для активного отдыха и восстановления на продолжительном эмоциональном фоне. Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ все это приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность к выполнению силовых упражнений со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений для лиц 17-29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющих среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью - занятия с

оздоровительной направленностью. Лицам 30-59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются только занятия общеобразовательными физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры.

В возрасте после 60 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, т.к. образование кислородного долга при аэробной работе может привести к спазму венечных артерий сердца. При условии многолетних регулярных занятий спортом или системной физической нагрузкой с оптимальными физическими нагрузками, как

показывают научные исследования, наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности для людей разного возраста (часов в неделю):

- дошкольники 21-28
- школьники 14-21
- учащиеся колледжей 10-14
- студенты вузов 10-14
- лица старшего возраста 6-10

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения - три раза, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю. Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному молодому человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека. Подобранные физические упражнения обеспечивают: активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности и владение необходимыми навыками.

Физические упражнения, спорт оказывают благоприятное влияние на человека в любом возрасте. В период роста, в детском и юношеском возрасте они способствуют гармоничному формированию ор-

ганизма, повышению его функциональных резервов и защитных сил, овладению необходимыми двигательными умениями и навыками.

В молодом и зрелом возрасте они направлены на совершенствование физического развития и физической подготовленности, на обеспечение высокой работоспособности в период учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения. У людей пожилого возраста рационально организованные занятия физическими упражнениями могут способствовать замедлению инволюционных процессов, предупреждению прогрессирования хронических заболеваний и осложнений. Физические упражнения в зависимости от направленности, интенсивности и продолжительности могут вызывать тренирующий, оздоровительный, восстановительный или лечебный эффекты.

В целях рационального самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности студентам за время обучения в вузе представляется возможность овладеть основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Современная учебная программа и вся разносторонняя деятельность кафедр физического воспитания построена так, чтобы молодые люди уже в студенческом возрасте могли овладеть практическими знаниями и навыками от 3-х до 5 видов спорта, в том числе и такими наиболее доступными и необходимыми, как ходьба, бег, прыжки, плавание, лыжный спорт, спортивные игры. И не только овладеть, но и суметь грамотно построить свой индивидуальный учебно-тренировочный процесс с тем, чтобы "бег ради жизни" не превратился в "бег к инфаркту".

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Р.Н. Агафонов, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НИУ МГСУ ПО ТЕННИСУ

Аннотация. В статье раскрыты принципы концентрации внимания студентов и навыки внутренней игры в теннис.

Ключевые слова: концентрация внимания в теннисе, психология уверенности.

Выступления сборной команды по теннису в рамках Московских студенческих игр ежегодно сталкиваются с рядом проблем, которые можно отнести к области психологической подготовки спортсменов. Каждая игра состоит из двух частей: внешней (которая ведется против внешнего противника и заключается в преодолении окружающих игрока препятствий и достижении поставленной цели) и внутренней.

Мастерства и удовлетворения невозможно достичь в любой игре, если не уделять внимание к часто пренебрегаемым навыкам внутренней игры. Теннис - это игра, которая происходит в сознании игрока, и он играет против таких препятствий, как снижение концентрации внимания, нервозность, самоосуждение и неуверенность в себе. Выходя на корт, спортсмен пытается одолеть все привычки ума, которые препятствуют высоким достижениям в спортивной деятельности. Очень часто студенты сборной команды по теннису задают один и тот же вопрос: «Почему мы так хорошо играем один день и так плохо следующий?» и «почему так сложно исключить вредную привычку зацикли-

ваться на собственных проблемах, а не искать новые пути в сложном теннисном матче?».

Победители во внутренней игре не получают к призу никаких дополнений, но внутренняя игра приносит ценные награды, которые являются постоянными и которые в значительной степени способствуют успеху человека после этого.

Студенту сборной команды по теннису, направившему своё внимание на проблемы внутренней игры, приходится ценить искусство расслабленной концентрации выше всех других способностей. Теннисист открывает для себя истинную уверенность в собственной игре.

Спортсмен начинает понимать, что секрет победы в любой игре лежит в том, чтобы не стараться слишком сильно. Этот секрет нацелен на спонтанное исполнение действий, которое происходит только тогда, когда ум спокоен и находится в согласии с телом, которое находит удивительные способы превзойти свои пределы снова и снова. Усиление конкуренции в ходе матча, увеличение нагрузок для игрока внутренней игры раскрывает всю его волю к победе, которая помогает достичь максимального выхода энергии и концентрации. Важным моментом является и то, что в случае поражения такой спортсмен никогда не унывает.

Есть гораздо более естественный и эффективный процесс для обучения и исполнения почти всех навыков игры в теннис. Он похож на процесс, который мы все использовали, но вскоре забыли, когда научились ходить и говорить. Он использует так называемый бессознательный ум больше, чем умышленный (самосознание). Этому процессу не нужно обучаться, мы все его знаем. Все, что нужно - это отучиться от тех привычек, которые мешают нам, а потом просто позволить себе играть с увлечением и куражем.

Большинство игроков студенческой сборной не обладают достаточной психологической твердостью при игре в теннис, поэтому они испытывают давление (неуверенность) во время теннисного матча. Психологические советы для игры в теннис могут помочь развить эту ментальную силу.

Без практики психологических советов в теннисе и внутренней уверенности в своей игре, спортсмен очень быстро скатится к плохим игрокам. Психологические советы в теннисе могут помочь получить уверенность, последовательность и концентрацию, необходимую, чтобы выиграть игру за игрой.

Вот несколько умственных советов по теннису игроков сборной команды:

Первый из психических советов в теннисе это: быть универсальным; несколько стилей игры обеспечивают более разнообразные стратегические варианты. Без этих вариантов, спортсмен также имеет дефицит клапанов психической безопасности. Психологическое здоровье укрепляется — на теннисном корте и вообще — при наличии нескольких курсов действий, из которых можно выбрать. Варианты психически расширяют возможности; отсутствие вариантов порождает психическое отчаяние. Пока у вас есть другой стиль игры, то тот, который в данный момент не подходит, можно заменить другим, при этом ты не сдашься. Так что налаживайте разнообразную игру; идеально, выучите каждый вид удара и их комбинации. Это один из самых надежных из всех теннисных советов. В студенческом теннисе он особенно актуален, т.к. студенты с разнообразными вариантами техники и тактики не составляют здесь подавляющее большинство игроков.

Второй психический теннисный совет разработан, чтобы помочь увеличить концентрацию. Если вы отвлекетесь в любом случае — из-за нервов, злости и так далее — повторяйте простую фразу: «только мяч». Повторение поможет вам в блокировании негативных мыслей, и слова будут напоминать вам о необходимости держать ваш фокус там, где он и должен находиться на мяче! Попробуйте в следующий раз, когда играете; вы будете поражены, как благодаря психологическим советам можно улучшить вашу игру в теннис. Психическая прочность в теннисе отчасти основана на собственных закономерностях мышления и менталитете. Разговор с самим собой во время матча может улучшить психическую прочность.

Вот еще один из самых полезных психических советов для игры в теннис. Установите ритм игры с ключевыми словами. Например, когда ваш оппонент бросает мяч, говорите «мяч». Когда он или она попадает в мяч, говорите «удар»; когда мяч отскакивает, говорите «отскок». При этом спортсмен формализует ритм игры словами.

Иначе говоря, сохраняйте ритм — это может помочь значительно с вашей концентрацией и последовательно продвигает игрока к успешному исходу матча. В своей практике мне часто приходилось упрощать этот психологический совет в теннисе: «считайте каждый раз, когда ваш соперник попадает в мяч, это также может увеличить концентрацию и последовательность правильных действий на корте».

Человеческий ум имеет тенденцию заикливаться на точке интереса. Всякий раз, когда это происходит, мы в конечном итоге, используем небольшой процент нашей психической энергии и внимания для обработки того, что мы видим — и это часто может отвлечь нас от сосредоточения на том, над чем мы в настоящее время работаем.

В тренировочном процессе студенту сборной команды необходимо объяснить, что корт можно сравнить с рабочим экраном компьютера, или даже приложением, в котором теннисист в настоящее время работает.

Оттуда, спортсмен должен концентрировать внимание на задаче, которая под рукой – и игнорировать “точки интереса”, генерируемые коллегами, мобильными телефонами, разговорами вокруг вас и другими внешними факторами. Путем поддержания этого способа отвлечения можно значительно уменьшить ваши нагрузки и достигнуть лучшего фокуса на ходе игры.

Можно творить чудеса, если верить в свой талант. Вера в свои силы - это наиболее важное условие для достижения успеха в любом начинании. Ограничение собственных убеждений - это отсутствие этой веры. Это сложная характеристика человеческой психики. Странный способ, при котором человеческий мозг сам саботирует успех игрока.

Если человек глубоко внутри себя, не имеет веры в свою удачу и сильные стороны, он не может победить. Он позволяет внешним факторам влиять на его реакции в игре. Теннисная психология помогает человеку бороться с этими ограничивающими убеждениями и проталкивать свои сильные стороны.

Лучшие тренеры очень хорошие психологи. Это должна быть на самом деле суть их работы, чтобы контролировать эмоции игроков. Теннисный матч очень напряженный. Нет ни одной секунды, чтобы расслабиться, и это очень трудно выдержать психологически. Поддержание игры на высоком уровне требует душевных сил.

В студенческом теннисе эмоциональный контроль остаётся наиболее важным аспектом по ходу теннисного матча. Большинство побед спортсмены сборной смогли одержать, уделяя этой стороне теннисного поединка достаточное внимание.

Кстати, профессионалы высокого класса в теннисе не являются обычными людьми. Они имеют гораздо больший контроль над своими эмоциями. Вместо того чтобы их эмоции превалировали над их логикой в подавляющем большинстве происходит обратное: их логика на самом деле контролирует их эмоции. Над этим стоит поработать и в студенческой среде.

Литература:

1. <http://www.asianefficiency.com/mindsets/10-tips-for-mental-toughness-in-tennis-work-and-life/>
2. <http://www.optimumtennis.net/mental-tennis-tips.htm>

В.Л. Ануров, канд. пед. наук, доцент

С.В. Конышев, старший преподаватель

А.А. Симавская, старший преподаватель

Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

ПРИМЕНЕНИЕ ОБЩИХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИЛОВОМ ЖОНГЛИРОВАНИИ ГИРЯМИ

Аннотация. В работе показана реализация общих дидактических принципов физического воспитания на этапах спортивной подготовки гиревиков-жонглеров в аспектах методики тренировок, технической подготовки, распределения тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: силовое жонглирование гирями, дидактические принципы, техническая подготовка, этапы спортивной подготовки

В теории физического воспитания и спортивной тренировки методологическую основу составляет общепедагогический подход, который предполагает использование в качестве закономерностей обучения дидактические принципы – сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности. Эти принципы конкретизируются применительно к специфике педагогического процесса в сфере физической культуры и спорта и детерминируют методологию и особенности обучения двигательным действиям, освоение парадигмы специфических знаний, а также предусматривают оптимизацию процессов целенаправленного развития физических способностей [1].

Принципы сознательности и активности предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей учебно-воспитательной деятельности. В связи с этим одним из важнейших требований данных принципов является определение адекватных целей и текущих педагогических задач на каждом этапе освоения технического мастерства силового жонглирования гирями (СЖГ).

Так, целью этапа начальной технической подготовки гиревиков-жонглеров является овладение базовыми навыками СЖГ: техникой

выполнения вспомогательных, подводящих упражнений, элементов первой категории сложности и нескольких (обычно от шести до восьми) элементов второй категории сложности [2, с. 81].

На данном этапе подготовки, согласно мнениям экспертов СЖГ, начальной задачей является повышение общей и специальной физической подготовленности, на которую приходится значительная часть тренировочной нагрузки. В качестве средства решения данной задачи используются тренировочные модули в виде комплексов различных упражнений на развитие основных физических качеств [2, с. 76]. При достижении определенного уровня физической подготовленности гиревикам-жонглерам начального этапа технической подготовленности ставится задача освоения технического арсенала СЖГ в начальном объеме. Задача решается посредством применения следующих педагогических приемов:

1) при наличии значительных технических ошибок - применение имитационных упражнений (без гири или с облегченной гирей), метода расчлененного упражнения;

2) использование парного СЖГ с одной гирей для выработки навыков расчета усилия при подбрасывании гири и ловли гири;

3) проведение совместных занятий юношей и девушек по общей методике. При этом целесообразно использовать для разнообразия методики занятий и снятия психологического утомления варианты игрового метода, соревновательного метода;

4) акцентирование внимания занимающихся на определенных деталях техники.

Важным аспектом реализации принципов сознательности и активности является высокий уровень мотивации занимающихся, определяющий их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе. В СЖГ значимым фактором, формирующим устойчивый уровень мотивации начинающих гиревиков-жонглеров и стимулирующим их познавательную активность, является быстрое прогрессирующее вне зависимости от уровня их базовой спортивной подготовленности и готовность к выполнению нормативов младших спортивных разрядов. Так, продолжительность этапа начальной технической подготовки вне зависимости от степени подготовленности занимающихся по данным многолетних наблюдений составляет не более двух месяцев при регулярных тренировках 2-3 раза в неделю [2, с. 84].

Необходимыми педагогическими условиями для тренировок начинающих спортсменов являются систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация индивидуальных самостоятельных занятий.

Принцип наглядности применимо к СЖГ реализуется в процессе познания сущности изучаемых двигательных действий, биомеханических закономерностей их построения. Высшей формой специализированного восприятия двигательных действий в СЖГ является чувственный уровень сознания (так называемые «чувства» ритма, расстояния, равновесия, высоты полета гири и т.п.). При этом контроль над параметрами двигательных актов при выполнении специализированных упражнений переходит от зрительного анализатора у новичков к многофункциональному анализатору (зрительному, слуховому, сенсорному, двигательному) у подготовленных спортсменов [2, с. 66].

При реализации принципа наглядности в СЖГ, помимо непосредственной демонстрации упражнений и словесных объяснений технических нюансов, применяются следующие педагогические приемы:

- 1) мысленное представление и многократное повторение изучаемого элемента или комбинации элементов (идеомоторная тренировка);
- 2) демонстрация техники выполнения упражнения без снаряда;
- 3) использование в процессе обучения видеоматериалов и других наглядных пособий и т.д.

Принципы доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности. Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий; применимо к СЖГ – это координационная сложность упражнений в сочетании со значительными физическими усилиями, проявляемыми строго в определенном ритме. Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия.

Принцип доступности имеет наиболее важное значение в СЖГ при подготовке спортсменов, находящихся на начальном уровне мастерства. На практике разучивание каждого элемента производится пофазно, с обязательным анализом правильности действий. При реализации принципа доступности соблюдается правило перехода от легких упражнений к трудным, от простых к сложным. В тренировки данного контингента занимающихся для уменьшения монотонности включаются игровые и соревновательные элементы с облегченными гирями, разучивание танцевальных и хореографических элементов (в основном девушками), групповое СЖГ.

Принцип индивидуализации особенно ярко используется в тренировочных программах гиревиков-жонглеров высшего уровня мастерства. Практически каждый спортсмен на данном этапе технической подготовленности имеет собственную методику проведения индивидуальных тренировочных занятий, оригинальные программы соревновательных и показательных выступлений, элементы СЖГ и их комбинации, силовые, артистические и другие сценические элементы, музыкальное сопровождение программ выступлений. Тренировочные нагрузки ведущих гиревиков-жонглеров также максимально индивидуализированы и варьируются в достаточно широких пределах.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь, а также непрерывность и последовательность занятий. Так, система планирования тренировок в годичном цикле подготовки гиревиков-жонглеров предусматривает воплощение в практику следующих методических положений:

1) системно-целевой подход к планированию и программированию учебно-тренировочного процесса, учитывающий прогрессивные изменения характеристик соревновательной деятельности, динамику роста должных показателей физической подготовленности, нарастание тренировочных нагрузок в основных средствах подготовки;

2) целевая направленность на высшее спортивное мастерство в определении параметров непрерывного повышения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки, устанавливающая для жонглеров-разрядников величины нагрузок на уровне 80-90 % объема нагрузок мастеров спорта;

3) последовательный переход от развития силовых и скоростно-силовых способностей в подготовительном периоде к приоритетному совершенствованию координационной (технической) подготовленности в рамках предсоревновательной тренировки [2, с. 98].

Как показывает практика, построение тренировочных методик на основе вышеописанных принципов обеспечивает непрерывный рост мастерства гиревиков-жонглеров на всех этапах спортивной подготовки.

Литература:

1. Ануров, В.Л. Реализация общедидактического принципа сознательности и активности в физическом воспитании гиревиков-жонглеров / В.Л. Ануров, С.В. Коньшев, А.А. Лаптев // Наука, образование, общество: актуальные вопросы и перспективы развития: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-

практической конференции 30 сентября 2015 г., в 4 частях. Часть IV. М.: «АР-Консалт», 2015 г. – с. 127-128.

2. Ануров, В.Л. Силовое жонглирование гириями: монография / В.Л. Ануров, С.В. Конышев, А.Е. Матвеев. - М.: РУСАЙНС, 2016. – 181 с.

А.Ю. Барков, доцент, кандидат технических наук, доцент кафедры ФВиС *Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

МССИ-МАССОВОСТЬ ИЛИ МАСТЕРСТВО

Аннотация. Соревнования Московские студенческие спортивные игры (МССИ) - одно из крупнейших комплексных соревнований студентов России, а также основные соревнования студентов г. Москвы.

Студенческий спорт - важное промежуточное звено между массовым спортом высших достижений, помогающее вчерашним новичкам подниматься к вершинам спортивного мастерства. МССИ приобрели статус грандиозного спортивно-массового мероприятия, проводящегося по более чем 80 видам программы. В МССИ участвуют более 100 вузов и около 50 тыс. студентов. [1].

Ключевые слова: абсолютный зачет, виды программы, внутривузовские соревнования, массовость.

Соревнования МССИ являются завершающим этапом учебно-тренировочного процесса. В экстремальных условиях спортивных состязаний при максимальном напряжении физических и духовных сил, полной самоотдачи спортсменов, тренеров, преподавателей, инструкторов, организаторов, работников медицины и вспомогательного персонала, определяется лучший «спортивный» вуз г. Москвы.

Основная цель вузов-участников-абсолютный зачет по всем видам программы МССИ. Победить в общем зачете почетно и значимо в спортивном, идеологическом и пропагандистском плане. [2].

Достижение наивысшего спортивного результата в комплексном абсолютном зачете МССИ является многофакторной задачей, где значение имеет каждая деталь. Анализ выступлений ведущих вузов г. Москвы в МССИ дает возможность в полной мере оценить факторы, за счет которых достигается успех в абсолютном зачете. В этой работе были исследованы характеристики условий и порядок подведений итогов абсолютного зачета МССИ, рассмотрены приоритетные направле-

ния спортивно-массовой работы и необходимые условия, обеспечивающие достижение максимального результата (массовый спорт или спорт высших достижений). [2.3].

Рассмотрим итоги абсолютного зачета соревнований XXIX МССИ и проанализируем результаты выступлений лучших вузовских команд г. Москвы для определения победной тактики и стратегии.

1 место заняла команда НИУ МГСУ, выступившая в 76 видах программы (90,5% от всего количества) и набравшая 10139,14 очков; далее расположились команды МГУ, РГУНиГ им. И.М. Губкина, РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, НИУ МЭИ, МГТУ им. Н.Э. Баумана, РГУФКСМиТ.

В процессе работы были использованы статистические показатели семи лучших вузов г. Москвы, характеризующие выступление вуза в абсолютном зачете (см. Таблица №1). Для этого были использованы следующие показатели:

- количество видов программы, в которых приняли участие сборные команды вуза;
- количество набранных очков во всех видах программы;
- количество занятых мест с 1-3;
- количество занятых мест с 1-6

Из анализа результатов МССИ, приведенных в таблице №1 видно, что для занятия 1 места команде Вуза необходимо выступить в 75-80 видах программы и занять не менее: 1 место-семь мест, 2 место-5 мест, 3 место-пять мест, количество мест с 4-6 не менее 20, т.е. количество видов МССИ, в которых число занятых мест с 1-6, должно быть не менее 40. [3,4].

Таким образом, качество выступлений (места в 3-ке, 6-ке лучших вузов) является немаловажным фактором успешного выступления при обязательном условии: участие команд вуза в максимальном количестве видов программы МССИ.

Поэтому, места вузов в абсолютном зачете распределяются при существующей системе зачета в зависимости от массовости, предусматривающей участие в максимальном количестве видов МССИ и мастерства участников, позволяющего обеспечить максимально успешное выступление в каждом соревновании. В результате, существующая система определения вуза-победителя в абсолютном зачете, даже при существующих недостатках (неравенство возможностей между вузами разных групп при «неограниченном» количестве зачетных видов программы МССИ) гармонично совмещает условия развития массовости МССИ, стимулирование вузов к увеличению количе-

ства видов программы и участников соревнований, повышение уровня спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Таблица №1

Статистические показатели XXIX МССИ

Место	ВУЗ	Всего 84 вида	%	Кол-во очков	Места			Сумма мест	
					1	2	3	1- 3	1- 6
1	НИУ МГСУ	76	90,5	10139,14	8	6	6	20	42
2	МГУ	67	79,8	9441,5	7	12	10	29	49
3	РГУНиГ	66	78,6	8409,2	5	2	6	13	26
4	РГАУ- МСХА	63	75	8165,09	1	11	7	19	30
5	НИУ МЭИ	62	73,8	7760,83	1	-	3	4	17
6	МГТУ	51	60,7	7135,31	6	5	6	17	32
7	РГУФК	46	54,8	7019,49	14	6	8	28	33

В результате победа в абсолютном зачете по существующим правилам достигается благодаря развитию новых видов спорта, поддержке существующих видов, привлечения большего количества студентов к занятиям физической культурой и спортом, широкой пропаганды физической культуры и спорта, а также планомерного повышения уровня спортивного мастерства отдельных спортсменов и команд вуза, обеспечивающих занятия высокими мест в отдельных видах программы МССИ (с 1-6 места). Такой симбиоз массовости и мастерства создает условия для успешного участия вуза в МССИ.

Гарантом этого является наличие ряда факторов, позволяющих эффективно осуществлять решение основной задачи физической культуры и спорта: от массовости - к спортивному совершенству. Среди

основных факторов, определяющих уровень выступления вузовских команд в соревнованиях МССИ (место в абсолютном зачете), стоит отметить:

- адаптированная к существующим условиям организация спортивно-массовой работы в вузе: создание и развитие внутривузовского структурного подразделения, занимающегося проведением работы среди студентов в этом направлении;

- развитая система проведения внутривузовских соревнований для обеспечения необходимой подготовки и отбора студентов-спортсменов, участвующих в МССИ;

- необходимое материально-техническое обеспечение спортивно-массовой работы;

- своевременная модернизация и развитие спортивной базы;

- постоянное повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов сборных команд вуза;

- активная кадровая политика: привлечение к работе со сборными командами высококвалифицированных тренеров-преподавателей и создание здоровой конкуренции;

- реальное внедрение в практику материальных стимулов для тренеров-преподавателей и ведущих студентов-спортсменов за спортивные успехи: достойный уровень заработной платы за работу со сборными командами, премии, спортивные стипендии, дополнительное питание и другие поощрения.

Литература:

1. Победная тактика и стратегия выступлений МГСУ в МСИ и дальнейшие перспективы. Научная статья. Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 90-летию образования МИСИ-МГСУ, г.Москва, 17-18 октября 2011г. «Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов», выпуск 4, г.Москва 2011г., 239 стр.(199-203).

2. Повышение эффективности спортивно-массовой деятельности в МГСУ. Научная статья. Сборник материалов научно-практической конференции, посвященной 90-летию образования МИСИ-МГСУ, г. Москва, 17-18 октября 2011г. «Проблемы и перспективы развития физического воспитания студентов», выпуск 4, г.Москва 2011г., 239 стр.(203-214).

3. Некоторые аспекты студенческого спорта. Тезисы докладов. Сборник тезисов докладов Конференции международной федерации студ. спорта Университетский и олимпийский спорт: две модели - одна цель, 14-17 июля 2013г., Россия, Казань, 580 стр.

4. Расширение МССИ: положительные и отрицательные стороны. Сб. статей Международной научно – практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ Вып. 9, изд. МИСИ-МГСУ, 2016 г., 264 стр.

С.В. Бобылев, кандидат педагогических наук, доцент
ГУЗ, Москва, Россия

Е.Я. Крупник, кандидат педагогических наук, доцент
МАИ, Москва, Россия

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ АНАЛИЗА В БЕГОВЫХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. При выборе спортивной дистанции в лёгкой атлетике приводится математическая модель описывающая зависимость результата достигаемых спортсменами в лёгкой атлетике в коррелятивности от уровня их физической подготовленности. Удовлетворительная точность прогноза достигается при помощи методов математической статистики.

Ключевые слова:

Бег; критерии; математическое моделирование; переменные; прогноз; результат; спортивная дистанция; статистика.

За текущий легкоатлетический сезон, бегуны стартуют то на одной, то на другой дистанции. Речь идет о предпочтении в выборе беговой дистанции, на которой спортсмену предстоит выступить. На какой же из дистанций (100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м), выступление окажется более успешным, на какой из них следует сконцентрироваться? Спортсмен и его тренер опираются на опыт и интуицию в выборе дистанции. Очевидна субъективность такой оценки, которая часто сводится к тому, что «угадал, не угадал», либо на стереотип предшествующих выступлений.

Прогноз спортивного результата с использованием методов математического моделирования, является инструментом, способным оказать помощь тренеру (спортсмену) в получении дополнительной информации для принятия решения выбора беговой дистанции. Предложенный в работе подход, позволяет определить не только время бегуна на дистанции, но и рассчитать (с высокой вероятностью) занятое место в предстоящих соревнованиях. Изменяющееся состояние бегуна в течение всего сезона, оказывает влияние на показываемый результат. С

помощью модели, получаем возможность прогноза времени спортсмена на каждой дистанции в текущий момент времени.

Модель описываемого процесса имеет вид:

$$\hat{y}_j = b_{0j} + b_{1j}x_1 + b_{2j}x_2 + \dots + b_{nj}x_n + \hat{u}_j;$$

где \hat{y}_j , ($j = \overline{1, m}$) – зависимые переменные спортивного результата на беговых дистанциях, в частности j предопределяет следующую последовательность дистанций β_j ($\beta_1 = 100$, $\beta_2 = 200$, $\beta_3 = 400$, $\beta_4 = 800$, $\beta_5 = 1500$, $\beta_6 = 3000$; $\beta_7 = 5000$);

x_i , ($i = \overline{1, n}$) – независимые переменные, характеризующие подготовленность бегунов,

b_{ij} – аргументы модели ($i = \overline{1, n}$), ($j = \overline{1, m}$),

\hat{u}_j – погрешности модели ($j = \overline{1, m}$).

Вопросы построения такой модели, выходят за рамки данной статьи. Оценка параметров модели, оценка ее статистической значимости изложены в / 1, 4/. Методы предмодельного анализа / 2, 3, 5/, являются предпочтительными, из-за специфики получения исходной информации. Инвариантный набор признаков с устойчивой информативностью (правой части модели), определяется с помощью методов распознавания адаптивного алгоритма описанного в / 2, 3, 5 /. где учтена специфика тестирования спортсменов, вопросы ограниченности выборки, устойчивости интенсивности связи признаков во времени и др.

Показатели ТТМ (левой части модели) \hat{y}_j , стандартны: $\beta_j = const$ (100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 3000м, 5000м).

В результате чего, мы получаем возможность, с помощью модели, прогнозировать результат конкретного бегуна на всех дистанциях \hat{y}_j . Сравнительный анализ прогнозируемого результата с результатом бегунов на соревнованиях предшествующего сезона (сезонов) y'_j .

Процедура получения дополнительной информации, на основании которой осуществляется выбор беговой дистанции, состоит в том, что анализируется интервал значений спортивного результата предшествующего сезона от «худшего» до «лучшего» ($y_{j,min} \div y_{j,max}$) на каждой дистанции (β_j). Выявляется, какое место в интервале, занимает

прогнозируемый результат конкретного спортсмена (\hat{y}_j), ($y_{j,min} \geq \hat{y}_j \geq y_{j,max}$), его близость к ($y_{j,min}$).

Три вспомогательных интервала ($\overline{y}_j \div y_{j,max} \cdot y_{j,min} \div \overline{y}_j \cdot y_{j,min} \div y_{jfin}$), являются составными частями исходного ($y_{j,min} \div y_{j,max}$). *Первый* ($\overline{y}_j \div y_{j,max}$) – удобно использовать для анализа результата спортсменов массовых разрядов, *второй* ($y_{j,min} \div \overline{y}_j$) – для спортсменов высших разрядов, *третий* ($y_{jmin} \div y_{jfin}$) – для претендентов на призовое место, представляет отдельную позицию анализа диапазона результатов. Где \overline{y}_j – время среднего показанного результата на дистанциях j , ($j = 1, m$).

В табл. 1 представлены результаты забегов легкоатлетов на II летней Универсиаде высших учебных заведений Минсельхоза России. В табл. 2, исходные расчетные данные, которые следует использовать в сравнительном анализе для принятия решения.

Таблица 1а

Результаты забегов легкоатлетов на II летней Универсиаде высших учебных заведений Минсельхоза России

№	Дистанция (β_j)	Кол-во участников на дистанции		Лучший результат дистанции (мин, сек)	
		муж	жен	муж	жен
1	100 м	47 (54)	45 (51)	10.3	11.7
2	200 м	63(60)	55 (59)	21.6	24.3
3	400 м	53 (53)	36 (39)	47.5	55.1
4	800 м	55 (50)	30 (28)	1.50.7	2.07.2
5	1500 м	35 (38)	15 (15)	3.52.1	4.30.4
6	3000 м	24 (24)	11 (10)	8.24.5	10.11.9
7	5000 м	16 (16)	8 (8)	14.44.2	17.15.2

Таблица 1б

Результаты забегов легкоатлетов на II летней Универсиаде высших учебных заведений Минсельхоза России

№	Дистанция (β_j)	Худший результат дистанции (мин, сек)		Средний-стат резуль- тат дистанции (мин, сек)	
		муж	жен	муж	жен
1	100 м	12.0	14.3	11.03	12.60
2	200 м	24.9	30.8	23.05	26.49
3	400 м	57.3	1.11.9	51.75	60.66
4	800 м	2.11.2	2.44.0	1.58.75	2.19.51
5	1500 м	4.47.0	5.20.6	4.07.55	4.51.60
6	3000 м	9.13.5	13.01.0	8.50.94	11.16.67
7	5000 м	20.31.6	23.12.3	16.06..45	20.42.71

Таблица 2а

Диапазон интервалов беговых дистанций на II летней Универсиаде высших учебных заведений Минсельхоза России

№	Переменные, интервалы	100 м		200 м		400 м		800 м	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
1	y_{min}	10,3	11,7	21.6	24.3	47.5	55.1	1.50.7	2.07.2
2	$y_{min} / 100м$	10.3	11.7	10.8	12.15	11.88	13.78	13.84	15.90
3	y_{fin}	10,6	11,9	22.1	24.9	49.3	57.0	1.53.0	2.12.0
4	\bar{y}_j	11,3	12,6	23.05	26.49	51.75	60.66	1.58.75	2.19.51
5	$\bar{y}_j / 100м$	11.03	12.60	11.53	13.25	12.94	15.17	14.84	17.44
6	y_{max}	12,0	14,3	24.9	30.8	57.3	1.11.9	2.11.2	2.44.0
7	$y_{max} / 100м$	12.0	14.3	12.45	15.40	14.33	17.98	16.40	20.50
8	\hat{y}_j	-	-	-	-	-	-	-	-
9	$\hat{y}_j / 100м$	-	-	-	-	-	-	-	-
10	$y_{min} \div y_{max}$	1,7	2,6	3,3	6,5	9,8	16,8	20,5	36,8
11	$\bar{y}_j \div y_{max}$	0,7	1,7	1,85	4,31	5,55	11,24	12,45	24,49
12	$y_{min} \div \bar{y}_j$	1,0	0,9	1,45	2,19	4,25	5,56	8,05	12,30
13	$y_{min} \div y_{fin}$	0,3	0,2	0,5	0,6	1,8	1,9	2,3	4,8
14	$y_{record} < y_{min}$	10,3	11,7	21.6	24.3	47.5	55.1	1.50.7	2.07.2
15	$y_{record} < y_{min} / 100м$	10.3	11.7	10.8	12.15	11.88	13.78	13.84	15.90

Таблица 2б

Диапазон интервалов беговых дистанций на II летней Универсиаде высших учебных заведений Минсельхоза России

№	Переменные, интервалы	1500 м		3000 м		5000 м	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен
1	y_{jmin}	3.52.1	4.30.4	8.24.5	10.11.9	14.44.2	17.15.2
2	$y_{jmin} / 100м$	15.47	18.03	16.82	20.38	17.68	20.71
3	y_{jfin}	3.59.9	4.55.3	8.44.6	12.01.0	15.20.6	23.12.3
4	\bar{y}_j	4.07.55	4.51.60	8.50.94	11.16.67	16.06.45	20.42.71
5	$\bar{y}_j / 100м$	16.50	19.44	17.69	22.56	19.33	24.85
6	y_{jmax}	4.47.0	5.20.6	9.13.5	13.01.0	20.31.6	23.12.3
7	$y_{jmax} / 100м$	19.13	21.37	18.45	26.03	24.63	27.85
8	\hat{y}_j	-	-	-	-	-	-
9	$\hat{y}_j / 100м$	-	-	-	-	-	-
10	$y_{jmin} \div y_{jmax}$	54.9	50.2	49.0	2.49.1	5.47.4	5.57.1
11	$\bar{y}_j \div y_{jmax}$	39.45	29.00	22.56	1.44.33	5.25.15	2.29.59
12	$y_{jmin} \div \bar{y}_j$	15.45	21.20	26.44	1.04.77	1.22.25	3.27.51
13	$y_{jmin} \div y_{jfin}$	7.8	24.9	20.1	1.49.1	36.4	5.57.1
14	$y_{jrecord} < y_{jmin}$	3.52.1	4.30.4	8.24.5	10.11.9	14.44.2	17.15.2
15	$y_{jrecord} < y_{jmin} / 100м$	15.47	18.03	16.82	20.38	17.68	20.71

На рис. 1, для наглядности, представлены диапазоны интервалов на примере беговой дистанции 100 м.

№	Дистанция (β_j)	Кол-во участников на дистанции		Лучший результат дистанции (мин, сек)	
		муж	жен	муж	жен
1	100 м	47 (54)	45 (51)	10.3	11.7
2	200 м	63(60)	55 (59)	21.6	24.3
3	400 м	53 (53)	36 (39)	47.5	55.1
4	800 м	55 (50)	30 (28)	1.50.7	2.07.2
5	1500 м	35 (38)	15 (15)	3.52.1	4.30.4
6	3000 м	24 (24)	11 (10)	8.24.5	10.11.9
7	5000 м	16 (16)	8 (8)	14.44.2	17.15.2

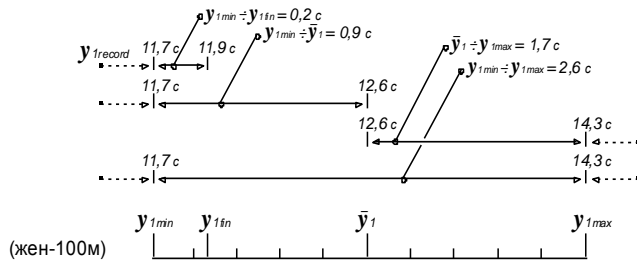
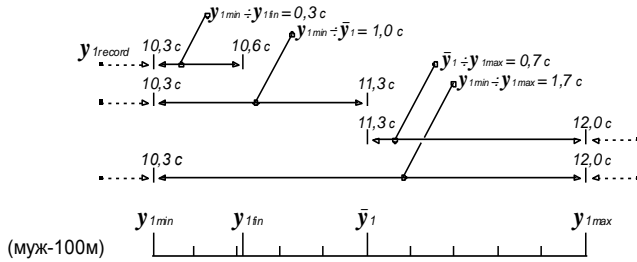


Рис. 1 Схематизация диапазона интервалов на примере беговой дистанции 100м

Результаты финальных забегов на 100м – муж. (рис.1), лежат в интервале от 10.3 с до 10.6 с, что составляет 17.64% исходного диапазона результатов всех бегунов забега, или 30.0% от диапазона показанного времени бегунов высших спортивных разрядов, результат забегов которых лежит в интервале от значений среднего результата 11.3 с до лучшего 10.3 с, а соотношение интервала времени бегунов, преодолевших дистанцию быстрее среднего результата прохождения дистанции 11.3 с до 10.3 с к интервалу времени всех бегунов забега, составляет 58.82%. У женщин на дистанции 100м, эти интервалы составляют соответственно: 7.69%; 18.0%; 34.61. Величины диапазонов, в которых, разброс или плотность результатов бегунов в достаточной мере демонстрируют качество подготовки легкоатлетов в забегах как на каждой отдельной, так и на всех из дистанций (100м \div 5000м).

Реальными претендентами на призовое место в предстоящих соревнованиях, являются бегуны, чей прогнозируемый результат попадает в диапазон времени бегунов финальных забегов, т.е. с 1–е по 8–е

время, предшествующих забегам сезона. Этот критерий, является доминирующим в стратегии выбора забега на избираемой дистанции.

Для получения требуемой информации, могут служить критерии оценки, позволяющие исключить, либо снизить до минимума субъективность выбора, условно разграниченные в блоки:

(I)

$$\Delta y_{j,\hat{m}:max} = \hat{Y}_j - \hat{Y}_{j,max}; (1.1)$$

$$\Delta y_{j,\hat{m}:min} = \hat{Y}_j - y_{j,min}; (1.2)$$

$$\Delta y_{j,\hat{m},\bar{m}} = \bar{Y}_j - \hat{Y}_j; (1.3)$$

где \hat{Y}_j - прогнозируемые значения показателей спортивного результата,

$y_{j,max}$ - «худший результат на дистанции (β_j),

$y_{j,min}$ - «лучший» результат на дистанции (β_j),

\bar{Y}_j - «среднестатистический» результат на дистанции (β_j),

$\Delta y_{j,\hat{m}:max}$ - интервал разницы времени прогнозируемого и «худшего» результата дистанции β_j ,

$\Delta y_{j,\hat{m}:min}$ - интервал разницы времени прогнозируемого и «лучшего» результата дистанции β_j

$\Delta y_{j,\hat{m},\bar{m}}$ - интервал разницы времени прогнозируемого и среднего результата дистанции β_j

Для «высших спортивных разрядов», если $\hat{Y}_j > \bar{Y}_j$, на дистанции (β_j), то участие спортсмена на этой дистанции исключается, а если $\hat{Y}_j \leq y_{j,min}$, то участие спортсмена на этой дистанции приоритетно или обязательно.

(II)

По аналогии, осуществляется пересчет результата на прохождение отрезка 100 метров дистанции, следующим образом:

$$\Delta y_{j,\hat{m}:max:100} = \frac{(\hat{y}_j - y_{j,max})100}{\beta_j}; (2.1)$$

$$\Delta y_{j,\hat{m}:min:100} = \frac{(\hat{y}_j - y_{j,min})100}{\beta_j}; (2.2)$$

$$\Delta y_{j,\hat{m},\bar{m}:100} = \frac{(\bar{y}_j - \hat{y}_j)100}{\beta_j}; (2.3)$$

где $\Delta y_{j,\hat{m}:max:100}$ – интервал разницы времени прогнозируемого и «худшего» результата дистанции β_j в пересчете на 100м,

$\Delta y_{j,\hat{m}:min:100}$ – интервал разницы (превышения) времени прогнозируемого и «лучшего» результата дистанции β_j в пересчете на 100м

$\Delta y_{j,\hat{m},\bar{m}:100}$ – интервал разницы времени прогнозируемого и среднего результата дистанции β_j в пересчете на 100м

(III)

В этом блоке критериев выявляется соотношение прогнозируемого результата с каждым из двух интервалов: $y_{j,min} \div y_{j,max}$ ($y_{j,min} \geq \hat{y}_j \geq y_{j,max}$), $y_{j,min} \div \bar{y}_j$ ($y_{j,min} \geq \hat{y}_j \geq \bar{y}_j$) в процентном отношении, где $\hat{y}_j \rightarrow min$:

$$\hat{y}_{j,max:\hat{m}} \div y_{j,min:max}(\%) = \frac{(y_{j,max} - \hat{y}_j)100\%}{y_{j,max} - y_{j,min}}; (3.1)$$

$$\hat{y}_{j,min:\hat{m}} \div y_{j,min:max}(\%) = \frac{(\hat{y}_j - y_{j,min})100\%}{y_{j,max} - y_{j,min}}; (3.2)$$

$$\hat{y}_{j,\bar{m},\hat{m}} \div y_{j,\bar{m},min}(\%) = \frac{(\bar{y}_j - \hat{y}_j)100\%}{\bar{y}_j - y_{j,min}}; (3.3)$$

$$\hat{y}_{j,min,\hat{m}} \div y_{j,\bar{m},min}(\%) = \frac{(\hat{y}_j - y_{j,min})100\%}{\bar{y}_j - y_{j,min}}; (3.4)$$

где \hat{y}_j – прогнозируемое значение спортивного результата бегуна на дистанции (β_j),

$\hat{y}_{j,min:\hat{m}} \div y_{j,min:max}(\%)$ – процент разницы прогнозируемого результата и худшего времени;

$\hat{y}_{j,min:\hat{m}} \div y_{j,min:min}(\%)$ – процент разницы прогнозируемого результата и лучшего времени;

$\hat{y}_{j,\bar{m},\hat{m}} \div y_{j,\bar{m},min}(\%)$ – процент разницы прогнозируемого результата и среднестатистического;

$\hat{y}_{j,min,\hat{m}} \div y_{j,\bar{m},min}(\%)$ – процент разницы прогнозируемого результата и лучшего времени в среднестатистическом диапазоне.

Количественная природа процедуры расчетов, увеличивает надежность принятия решения «выбора дистанции», в сравнении с традиционным подходом, опирающимся, в основном, на экспертную интерпретацию.

Подход, с применением критериев оценки и их проявлений, зависит от тщательности проведения тестирования и последующей за этим процедуры анализа.

Очевидно то, что множество причин и показателей, самого различного толка, оказывают влияние на показываемый результат, на причинно-следственный механизм явления, который, в том числе, опирается на решение вопросов (устойчивой) помехозащищенности. Безусловно, модель явления всегда проще реального процесса, поскольку существует ряд неучтенных факторов, влияющих на зависимую переменную \hat{y}_j , ($j = 1, m$). В этой связи, в модели, описывающей данное явление, используется диапазон погрешностей, представленный как \hat{u}_j , ($j = \overline{1, m}$). Таким образом, при реализации прогноза, мы имеем гарантированную часть оценки \hat{y}_j , ($j = 1, m$), и возможную погрешность в диапазоне \hat{u}_j , ($j = \overline{1, m}$), которая составляет 5-15%.

Литература:

1. Адылова Ф.Т., Бобылев С.В. Методика анализа информативности теста для оценки состояния тренированности спортсмена. // Ташкент, 1985. - Рукопись представлена Ред. журн. «Изв. АН УзССР, серия технических наук». Деп. в ВИНТИ 4 марта 1985, № 1629-85. - 8 с.
2. Адылова Ф.Т., Бобылев С.В. Применение ЭВМ в управлении процессом подготовки спортсменов. // Ташкент, 1985 – Рукопись представлена Ред. журн. «Изв. АН УзССР, серия технических наук». Деп. в ВИНТИ 4 марта 1985, № 1628-85. - 15 с.
3. Бобылев С.В. Выявление системы независимых признаков динамического процесса, инвариантных к его изменениям. // Актуальные вопросы информатики и вычислительной техники. Тезисы докладов научной конференции. - Ташкент, ФАН Уз ССР , 1988, С. 30 - 32.
4. Бобылев С.В. Комплексная оценка состояния и прогноз технико-тактического мастерства борцов дзюдо с помощью математического моделирования. // В кн.: Вопросы кибернетики. Ташкент: НПО Кибернетика АН УзССР, 1984, вып. 128, С. 78-83.
5. Крупник Е.Я. Оценочный расчет продолжительности однодневного соревновательного периода в самбо. / Е. Я. Крупник, Ю.Г. Коджаспиров, А. Новиков, Г.Ф. Васильев, // Москва, сборник докладов юбилейной международной научно-практической и учебно-методической конференции НИУ-МГСУ. – 2017. - С. 350 - 360.
6. Новиков А. А. Стратегия и тактика управления спортивной подготовкой в единоборствах с помощью современной системы научно-методического обеспечения. / А.А. Новиков, Г.Ф. Васильев, Е.Я. Крупник, А. О. Новиков, Р. С. Соляник // Москва, Вестник спортивной науки – 2016. -№ 1 - С. 19-24.
7. Разработка математической модели системы энергообеспечения организма спортсменов (статья) Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в высшей школе: Сб. мат. межвузовской научно-практической конференции. // М.: Вузовская книга, 2008. С. 30 - 33.

Е.В. Бодюков, доцент, кандидат педагогических наук,
доцент

Е.В. Бердышева, заместитель руководителя отделения физической культуры
и спорта по учебной работе

Р.О. Валькин, преподаватель

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И.
Ползунова», г. Барнаул*

ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ВИД РЕКРЕАЦИИ И ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассмотрена попытка решения проблемы восстановления и улучшения умственной работоспособности студентов вузов в форме физической тренировки оздоровительной (рекреативной) направленности на основе занятий силовыми упражнениями. Раскрыто содержание основной части тренировочных занятий с применением методики атлетической гимнастики оздоровительного направления. Показаны примерные комплексы физических упражнений в тренажёрных устройствах и со свободными отягощениями.

Ключевые слова: физическая тренировка оздоровительной направленности, физическая культура студентов, здоровье, теория адаптации, мышечная система, силовые упражнения.

Качество образовательной деятельности студентов во многом обусловлено их здоровьем, психофизической работоспособностью, отношением обучающихся к двигательной активности в различных формах физической тренировки оздоровительной направленности.

Актуальность статьи заключается в возможности улучшения качества умственной и физической деятельности студентов вузов, особенно в периоды аттестаций и зачётно-экзаменационных сессий, посредством занятий физическими тренировками оздоровительной направленности.

Оздоровительная физическая тренировка широко используется во всём мире с целью предупреждения заболеваний, оптимизации функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения её качества. Принцип оздоровительной направленности – одно из основных положений регламентирующих деятельность в массовой физической культуре. Его смысловая нагрузка раскрывается в том, что занятия физическими упражнениями должны содействовать

укреплению здоровья, улучшению работоспособности, повышению производительности труда. Принцип определяет организацию физического воспитания таким образом, чтобы оно решало профилактические и развивающие задачи. Залогом оздоровительной направленности физического воспитания является также умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации в процессе оздоровительной тренировки [1].

Чтобы физическая культура положительно воздействовала на состояние здоровья студентов, рекомендуется руководствоваться определёнными правилами. В частности, в процессе физического воспитания необходимо применять средства и методы, которые получили научное обоснование их оздоровительной направленности. Нагрузки планируют адекватно индивидуальным возможностям занимающихся.

Независимо от использования форм физической культуры обязательным условием является обеспечение регулярности и единства врачебного, педагогического, самостоятельного и, по возможности, научного контроля. Последний вид контроля стал возможным в Алтайском государственном техническом университете им. И.И. Ползунова благодаря открытию научно-исследовательской лаборатории «Физическая культура человека».

Что следует учитывать специалистам по оздоровительным тренировкам и самостоятельно занимающимся физической культурой в оздоровительных целях студентам?

При увеличении оздоровительных нагрузок важно придерживаться принципа постепенности. Для постепенного увеличения нагрузки, без перенапряжения для организма и его адаптации, выделяют несколько способов: увеличение частоты занятий; увеличение продолжительности занятий; увеличение плотности занятий; увеличение интенсивности занятий, темпа; постепенное расширение средств, которые используются на тренировке, для разностороннего воздействия на организм занимающегося; увеличение сложности и амплитуды движений; рациональное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погодных условий, уровня подготовленности физкультурника можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий.

Применяемые нагрузки могут носить разнообразный характер. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно 10-12 упражнений, существенно отличающихся друг от друга. Общая продолжительность занятий в зависимости от периодов учебно-тренировочного процесса и контингента занимающихся может составлять 45-90 минут.

Немаловажным фактором является питание, процесс потребления и утилизации пищи для развития организма, получении энергии и восстановления запасов жизненных сил [2].

Результат занятий физической культурой оздоровительной направленности может выражаться понятием физической культуры личности, естественным образом сочетающим в себе не только биологический, но и социальный аспект.

В современной критической ситуации, сложившейся в социальной сфере, физическая культура может стать важнейшим фактором, способным помочь студентам адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Особенно в период начала обучения в вузе, где условия образовательной среды существенно отличаются от среднего общеобразовательного учебного заведения.

Адаптация – процесс приспособления живого существа к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме, а также результат достижения соответствия морфофункционального состояния тем условиям деятельности, которые создаёт для него средовой фактор. Основным моментом данного процесса является взаимосвязь функции и генетического аппарата клетки.

Новое приобретённое качество организма проявляется, прежде всего, в том, что он не может быть повреждён тем фактором, к которому приобретена адаптация. Именно такие реакции являются сущностью укрепления здоровья в процессе оздоровительных занятий физическими упражнениями. Однако для того чтобы сформировалась устойчивая адаптация, необходимы подкрепления, многократно повторяющиеся внешние воздействия, тренировка. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное воздействие только при устойчивом повторении тренировочных занятий с адекватными нагрузками. Согласно теории адаптации, механизм воздействия физических упражнений состоит в возбуждении адекватных афферентных и двигательных центров, мобилизации мускулатуры, гемодинамики и дыхания, образующих единую функциональную систему, ответственную за реализацию данной двигательной реакции. Следует помнить, мышечная и нервная система перестают реагировать на ставшие привычными внешние воздействия.

Занятия оздоровительной направленности должны обеспечивать разностороннюю физическую подготовку, являющуюся базой подготовки студентов к высокопроизводительному труду, к сдаче норм ГТО, к активному досугу и успешному решению каждодневных жизненных задач. Занятия комплексной направленности обуславливают наиболее разносторонний тренировочный эффект адаптации орга-

низма студентов к нагрузкам различного характера и создают предпосылки к развитию основных двигательных качеств.

Одна из главных тенденций, которая должна характеризовать двигательный режим студентов, заканчивающих обучение в вузе, – постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки. При этом, с возрастом, увеличивая время, отводимое для упражнений, интенсивность нагрузок необходимо снижать. Вместе с тем, для выраженного оздоровительного эффекта физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать равномерную длительную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям.

В ходе тренировочного процесса решаются определённые задачи, которые детерминируют направленность, средства и методы тренировки. В оздоровительной тренировке важнейшей является задача развития общей выносливости, как основы сохранения здоровья и повышения умственной и физической работоспособности. Однако в целом, более рациональной является именно разносторонняя физическая подготовка. При этом в физкультурно-оздоровительных занятиях со студентами с низким уровнем здоровья целесообразно использовать упражнения избирательного воздействия на укрепления наиболее ослабленных мышечных групп, восстановление нормальной амплитуды движений и повышение функционального уровня систем энергообеспечения.

Усреднённая схема периодизации в оздоровительной физической культуре может включать несколько этапов. Втягивающий этап. Длительность 1 – 3 месяца. Цель – общая адаптация к физическим нагрузкам и привыкание к регулярным занятиям. Тренирующий этап – период занятий 2 – 3 года. Цель – повышение уровня физического развития и функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств до запланированного уровня. Заключительным является этап поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Понимание здоровья как основы для эффективного выполнения задач, стоящих перед студентами в период обучения, важно знать его основные компоненты. Это необходимо для целенаправленного мышления и действий, связанных с совершенствованием психофизического состояния. Можно выделить такие стороны понятия здоровье: физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие, отсутствие дефектов, резистентность к заболеваниям.

В позиции физического воспитания, мощным оздоровительным средством, влияющим на физическое благополучие являются целена-

правленные двигательные действия циклического типа, способные воздействовать на сердечнососудистую систему, дыхание и систему крови: длительная ходьба в темпе чуть выше привычного, медленный бег, спокойное плавание, велоезда, ходьба и бег на лыжах с нагрузкой низкой интенсивности, но существенной продолжительностью.

Для опорно-двигательного аппарата полезны физические упражнения силовой направленности с применением специальных тренажёрных устройств и свободными отягощениями [3].

Мышечная система очень хорошо реагирует на комплексы силовых упражнений, составленных исходя из индивидуальных потребностей студентов. Ниже приведен разработанный автором комплекс упражнений, способы выполнения которых можно изучить с помощью преподавателя физического воспитания.

Для 1-го тренировочного дня недельного микроцикла.

1. Лёжа жим штанги.
2. Сидя тяга сверху на блоке.
3. Сидя жим штанги.
4. Приседания со штангой на плечах.
5. Лёжа сгибание ног на тренажёре.
6. а) Лёжа жим гантелей на наклонной скамье.
б) Стоя сгибание рук с гантелями.
7. а) Сидя тяга к поясу на нижнем блоке.
б) Сидя разгибание рук с гантелей.
8. а) Стоя жим гантелей.
б) Лёжа отведение рук с гантелей за голову.
9. а) Лёжа жим ногами на тренажёре.
б) Сидя подъёмы на носки на тренажёре.
10. а) Стоя наклоны туловища со штангой в руках.
б) Лёжа подъёмы туловища по сокращённой амплитуде.

Для 2-го тренировочного дня недельного микроцикла

1. Выпады со штангой на плечах.
2. Гиперэкстензия.
3. Стоя в наклоне тяга штанги к поясу.
4. Стоя тяга штанги к подбородку.
5. Лёжа разведение рук с гантелями.
6. Подъёмы туловища на скамье для пресса.
7. а) Сидя разгибание ног на тренажёре.
б) Сидя подъёмы на носки в тренажёре.

- 8.а) Лёжа сгибание ног на тренажёре.
- б) Стоя подъёмы носков.
- 9.а) Стоя в наклоне тяга гантелей к поясу.
- б) Стоя попеременный жим гантелей.
- 10. а) Стоя в наклоне разведение рук с гантелями.
- б) Сидя сгибание рук с гантелями на наклонной скамье.
- 11. а) Лёжа разведение рук с гантелями на наклонной скамье.
- б) Лёжа разгибание рук со штангой.
- 12. а) Лёжа подъёмы ног до угла 90°.
- б) Стоя наклоны туловища в сторону с гантелей в руке.

Для 3-го тренировочного дня недельного микроцикла

- 1.Стоя сгибание рук со штангой.
- 2.Лёжа жим штанги узким хватом.
- 3.Стоя в наклоне тяга штанги широким хватом.
- 4.Становая тяга.
- 5.а) Лёжа жим штанги узким хватом.
- б) Стоя сгибание рук со штангой обратным хватом.
- 6.а) Лёжа жим ногами на тренажёре.
- б) Лёжа сгибание ног на тренажёре.
- 7.а) Стоя в наклоне тяга к поясу Т-грифа.
- б) Стоя разгибание рук на тренажёре.
- 8.а) Лёжа одновременный подъём туловища и ног.
- б) Стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах.

Комплексы упражнений выполняются через однодневный интервал отдыха. Количество подходов в каждом упражнении варьируется от 2 до 4 подходов с количеством повторений 10-12 раз. Для мышц голеней и брюшного пресса количество повторений больше – 15-20 раз. Темп медленный без задержки дыхания.

В дальнейшем объём и интенсивность нагрузки необходимо постепенно повышать.

Литература:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – 3-е изд., доп. перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

2. Бодюков, Е.В. Основы рационального питания физкультурника [Текст] / Е.В. Бодюков. – Барнаул : АлтГТУ, 2012. – 52 с.

3. Юров, В.В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга / В.В. Юров; Алт. гос. техн. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2018. – 100 с.

Т.Б. Бурлакова, старший преподаватель

М.Г. Козлова, старший преподаватель

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НИУ МГСУ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация. В статье представлен анализ результатов мониторинга физической подготовленности студенток НИУ МГСУ при выполнении отдельных тестов испытаний комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, виды испытаний.

Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который Указом Президента Российской Федерации В.В. Путин введен в действие с 1 сентября 2014 года направлен на развитие основных физических качеств и является основой системы физического воспитания населения страны. Комплекс ГТО устанавливает стандарты спортивной подготовленности для всех возрастных категорий граждан, утверждает перечень основных умений и навыков ведения активного образа жизни.

Важнейшей формой физкультурно-оздоровительной работы в последнее время стало приобщение студентов к участию в испытаниях Всероссийского комплекса ГТО. Степень готовности студентов к выполнению испытаний комплекса на знак – одна из наиболее актуальных проблем внедрения ВФСК «ГТО». Как показывают исследования, результаты выполнения отдельных тестов на знак варьируются от 17-85%.

Отмечают низкую подготовленность студентов к выполнению обязательных тестов. Количество справившихся с требованиями ком-

плекса ГТО на знак во всех четырех обязательных испытаниях составляет в среднем около 40%.

С целью выявления успешности выполнения нормативов был осуществлен мониторинг прохождения испытаний комплекса студентами отделения гимнастики НИУ МГСУ 1-3 курса в количестве 250 человек было предложено выполнить четыре теста:

- 1) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
- 2) прыжок в длину с места;
- 3) наклон туловища;
- 4) поднимание туловища из положения лежа на спине.

Также мы использовали результаты сдачи зачетных нормативов в беге на 100 м и 2 км. И сравнивали их с данными выполнения норм ГТО.

В качестве критерия успешности выполнения нормативов выбрано количество студенток, справившихся с испытаниями на любой знак.

На рис.1 представлены результаты анализа полученных данных наиболее успешных видов испытаний. Это прыжок в длину с места, наклон туловища и поднимание туловища из положения лежа на спине.



Рис.1 Наиболее успешные виды испытаний

Среди наименее успешных видов испытаний отмечаем: бег на 2 км (59% не выполнивших на знак), бег на 100 м (43%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (46%).

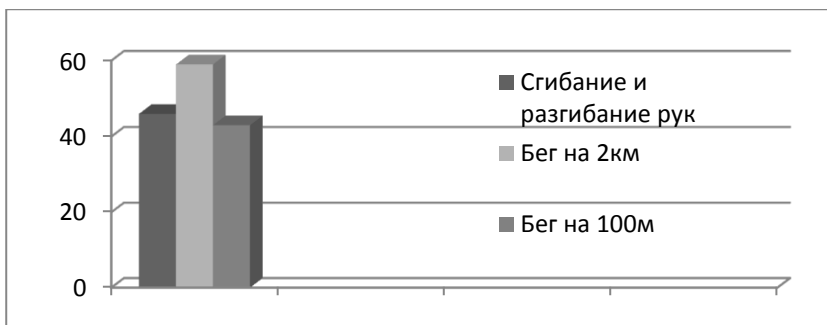


Рис.2 Количество студентов, не выполнивших нормативы комплекса на знак в указанных видах испытаний.

Среди 250 девушек 24% смогли справиться с испытаниями на «золото», 19% на «серебро» и 30% на «бронзу».

На Рис.2 представлена эффективность выполнения нормативов по определению уровня развития выносливости, где видно, что из 250 студенток 70% не справились с нормативом в беге на 100 м даже на бронзовый знак. В беге на 2 км затруднения испытали 50% участвующих девушек, а в упражнении « сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»- 47,4%.

Таким образом, наибольшие сложности у студенток вызвали испытания на определение выносливости и скоростно-силовых способностей, следовательно, необходимо уделять большее внимание их развитию. Кроме того, надо добавить, что из всех участвующих в тестировании не все проявили активную и заинтересованную позицию к сдаче норм ГТО, что говорит о плохой информированности об актуальности на сегодня комплекса ГТО и требует от преподавателя не только заниматься развитием физических качеств и способностей, но и уделять большое внимание вовлечению студентов в активную спортивную деятельность, а также добиваться изменения ценностного отношения молодежи к здоровью, уровню физической подготовленности и активной жизненной позиции, к чему и призывает физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Литература:

1. Веселов В.И. , Стулов В.В. О повышении эффективности физического воспитания студентов// Концепт. 2015. Т.7. С. 66-50.
2. Рахматов А.И. Мониторинг выполнения норм Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО школьниками и студентами г. Москвы-2016-С. 186-192.

3. Указ Президента Российской Федерации от 245 марта 2014 с №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Журнал «Культура физическая и здоровье». Статья «Мониторинг уровня физической подготовленности студентов» Т.1000. № 60. 2016.

Ю.А. Воронин, студент ИИЭСМ 3-41

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

ТРАВМЫ В ЧИРЛИДИНГЕ

Аннотация. Команды по чирлидингу создаются для привлечения спортсменов к занятию этим массовым и вполне, доступным в любом возрасте видом спорта. Однако, одной из самых главных проблем в этом виде спорта является травматизм. Начиная уже с первых тренировок, независимо от того, в какую команду по чирлидингу вы попадете, неподготовленный спортсмен может получить мелкую травму. Именно за счет акробатической составляющей этот вид спорта является одним из самых травмоопасных.

Ключевые слова: травмы в спорте, травматизм, травмы, ушибы, боль, психологическое состояние, чирлидинг, акробатика, чир-спорт, гимнастика, страхование.

В России чирлидинг появился совсем недавно и ассоциируется у окружающих в основном с танцами. Но это не соответствует действительности. На данный момент в нашей стране у вида спорта под названием «чирлидинг» закончилась аккредитация, теперь его официальное название, утвержденное Министерством спорта Российской Федерации - «ЧИР-СПОРТ». Чирлидинг подразделяется на две дисциплины: чир-спорт (чирлидинг) и чир-перформанс (танцы). На долю чир-спорта приходится наибольшая часть сложных акробатических элементов: беговой акробатики, поддержек, выбросов и пирамид.

Именно за счет сложной акробатической составляющей этот вид спорта и является одним из самых травмоопасных. Начиная уже с первых тренировок, независимо от того, в какую команду по чирлидингу вы попадете, неподготовленный спортсмен может получить мелкую травму. Если пренебрегать правилами техники безопасности при заня-

тиях эти видом спорта, можно остаться инвалидом. От травм не застрахован никто, даже самый опытный спортсмен.

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции стопы и изгибов позвоночника. Важным качеством спортсменов чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности.

Чирлидинг содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев. В процессе тренировки спортсменов-чирлидеров формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Травмы в чир-спорте. Чир-спорт делят на чирлидинг-группы (от 12 до 24 человек), чирлидинг-станты (от 2 до 5 человек). Принято считать, что травмам наиболее подвержен «флаер» (верхний), но на практике это не совсем соответствует действительности. Группа спортсменов, так называемая «база» (нижние), страхующие флаера или являющиеся основанием пирамид и стантов, рискуют получить травму с ничуть не меньшей вероятностью, нежели сам «флаер».

Наиболее опасными элементами для базы является полет или падение флаера, во время которого он может ударить или задеть базу. Самыми распространёнными «легкими» травмами в такие моменты являются ушибы, растяжения и переломы носа. Сами флаеры тоже могут получить травмы, которые могут носить более тяжелый характер – это различные переломы и вывихи. Ни для кого не секрет, что большинство травм происходит ввиду невыполнения необходимых общепринятых установок и правил, например: разминки, растяжки, заминки. Но все-таки основной причиной получения травмы является отсутствие необходимого опыта, а также несчастные случаи.

Безусловно, нельзя оставить без внимания такой фактор, как доверие флаера к базе или базы к флаеру: чем сильнее эта степень доверия, тем меньше риск получения травмы. В чирлидинге сконцентрирован риск получения практически всех видов травм, связанных с активной деятельностью. Представители этого вида спорта только в США получают более 25 000 серьезных травм в год, среди которых травмы

головы, переломы рук и ног, переломы ключицы, травмы и переломы шеи и позвоночника. По данным Международной федерации чирлидинга (cheerunion.org), в США наиболее характерными травмами при выполнении станта (поддержка от 2 до 5 человек) являются сотрясения мозга и закрытые черепно-мозговые травмы. Среди распространенных повреждений также деформации и растяжения. Травмы чаще всего происходят во время тренировок (83%). Части тела, наиболее подверженные травматизму – лодыжки (16%), колени (9%), нижний отдел спины (9%) и голова (7%). Также исследование показало, что более 90% самых серьезных травм произошли в результате падения при выполнении их на искусственном покрытии, траве или деревянном полу. Только мягкое покрытие или гимнастический мат гарантирует ударопоглощающую способность для выполнения двухуровневого станта. Риск получения травмы возникает при увеличении высоты падения или уменьшения ударопоглощающей способности покрытия или в обоих случаях.

Большинство травм также зависит от руководителя команды, которые дает установки и задания. Чтобы научить чему-либо, тренер, в основном, применяет метод «от простого к сложному». Независимо от наличия опыта в других видах спорта, спортсмен может просто не понять системы в чирлидинге и стать «слабым звеном» из-за невыполнения установок тренера. Поэтому чирлидеры много тренируются не только для отработки синхронности выступлений, но и для того, чтобы четко и надежно выполнять сложные акробатические элементы, которые обычно нравятся окружающим и обеспечивают зрелищность выступления.

Наставник команды должен неустанно следить за физическим и моральным состоянием спортсменов не только во время тренировочного процесса, но и в соревновательный период, а также принимать во внимание выступления своих подопечных на публике. У спортсмена не должно быть мышечной усталости, иначе даже при выполнении несложных танцевальных движений возрастает риск получения травмы. Все это в совокупности дает понять, что чирлидинг - не просто красивый и зрелищный вид спорта, но и серьезная физическая и психологическая работа.

Травмы в сборной НИУ МГСУ по чирлидингу за три года существования сборной НИУ МГСУ по чирлидингу у участников команды случилось более сотни растяжений и ушибов, также имели место более тяжелые травмы, такие как вывихи и переломы рук, переломы носа, переломы ног, разрывы связок. Почему это происходит? Конечно, такая концентрация травм обусловлена большим количеством факторов,

начиная от подготовки спортсмена и заканчивая халатностью тренера. Лишь одно можно сказать наверняка: травмы есть и никуда от них не деться.

Команда по чирлидингу «Высокое напряжение» образовалась в октябре 2015 года. Из года в год в команду приходит очень много новых спортсменов, но остаются самые стойкие, активные и трудолюбивые. Команда постоянно прогрессирует и ставит перед собой новые высоты, которые успешно преодолевает. Если в самом начале существования нашей сборной в 2015 мы заняли лишь 6-е место на чемпионате Москвы среди студенческих команд, то в 2016 наша команда стала уже 4-ой среди 20-ти вузов Москвы, а в 2017 команда оказалась на 2-ом месте и в тройке лучших вузов Москвы в общекомандном зачете.

Говоря о травмах, чем больше команда и сложнее элементы - тем больше травм. Если говорить о травмах рук, то, в основном, они случаются во время отработки программ или элементов и всегда по причине того, что не было споттера (человека, страхующего флаера и базу в случае падения) или он был, но поймать не смог, так как не был готов, что позднее негативно сказывается на его психологическом состоянии.

Разрыв связки колена у одного из спортсменов сборной произошел во время выступлений на специальном соревновательном покрытии из-за безответственности базы, так как имели место пропуски тренировок и отработка данного элемента не была проведена должным образом.

Травмы носа (в частности, перелом носовой перегородки) происходят при выполнении элемента «американский винт» - при кручении флаера на 360 градусов он бьет своим коленом базу. Также травмы носа происходят во время отработки элементов или программ, когда флаер может не удержать равновесие и прийти не в ту позицию, тем самым ударив своей частью тела базу в нос.

Также, травмы случались во время разучивания акробатических элементов, а также при самостоятельной их отработке без тренера. Команда прикладывает очень много усилий, чтобы показывать достойные результаты и занимать призовые места в соревнованиях. Тренировки проходят 4 раза в неделю. В блоке по чиру и чир-миксу тренировка состоит из обучения стантам, поддержкам и пирамидам, в чир-фристайле отрабатываются пируэты, чир-прыжки, гранды, махи и упражнения на растяжку.

Литература:

1. Сайт cheerunion.org (Международная федерация чирлидинга)

А.В. Вицько, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Д.С. Синенко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», г. Макеевка, ДНР

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Спортивные игры способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию занимающихся, имеют большое прикладное и воспитательное значение, являются эффективным средством выработки и закрепления морально - волевых качеств. В процессе игровой деятельности развиваются и обогащаются память, внимание, наблюдательность, сообразительность, выносливость, ловкость, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывается чувство коллективизма, взаимовыручки.

Ключевые слова: совершенствование, здоровье, физические качества, воспитание.

Спортивные игры способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию занимающихся, имеют большое прикладное и воспитательное значение, являются эффективным средством выработки и закрепления морально - волевых качеств. В процессе игровой деятельности развиваются и обогащаются память, внимание, наблюдательность, сообразительность, выносливость, ловкость, умение преодолевать различные трудности, рационально распределять силы для достижения конечной цели, воспитывается чувство коллективизма, взаимовыручки.

Спортивные игры — это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по достижению обусловленной цели. Спортивные игры отличаются правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т. п. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков. Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр – командные, и успех в соревнованиях, во многом зависит от слаженности действий всех участников.

Задача профессиональной подготовки студентов должна опираться на закономерности развития

профессионально важных психофизиологических качеств - студентов. А базой такой подготовки, по мнению ряда авторов, является гармоничное сочетание физического, психологического и интеллектуального развития. Поэтому процесс физического воспитания студентов должен, с одной стороны, подчиняться принципам физического совершенствования, а, с другой стороны, способствовать росту профессионализма в избранном виде деятельности и опираться на личностные особенности студентов вузов исследуемого профиля. Кроме того, физическое воспитание студентов должно служить цели укрепления здоровья, поскольку здоровье является основой профессионального совершенствования.

В этой связи является уместным рассмотреть вопрос о роли спортивных игр как фактора гармоничного сочетания различных аспектов развития – умственного и физического.

Как показывает передовой опыт человечества, современный мир требует не только высокой физической подготовки, но и развития психики и интеллекта. До высот мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями, как физического состояния, так и интеллекта и психических способностей. Поэтому и развивать физические качества надо наравне с умственными и психическими. Этот вопрос касается, прежде всего, студенческой молодежи - основы будущего общества. В этой связи рассмотрим исторические основы гармоничного развития человека.

В древние времена, когда от развития физических качеств, технических навыков и умений зависела жизнь, физическому воспитанию придавалось важнейшее значение.

Проблема гармоничного единства умственного и физического развития поднималась во времена античности, средневековья, эпохи возрождения.

Эта идея получила свое развитие в 19 и 20 столетиях. И особую актуальность приобретает эта проблема в настоящее время, растет умственная и психическая нагрузки у студентов, а, с другой стороны, спорт становится все более профессиональным, и все меньше возмож-

ностей остается для применения физкультуры как средства гармонизации умственного труда.

Ведь повышение умственных и психических нагрузок без оптимальной их компенсации физической активностью приводит к существенному ухудшению общего состояния здоровья, которое, в свою очередь, отражается и на профессиональной подготовке.

С другой стороны, чрезмерное повышение физических нагрузок без компенсации интеллектуальным развитием приводит к недостаточному управлению сознания физической деятельностью, которая ведет к физическому переутомлению и изнашиванию организма.

Особую актуальность эта проблема приобретает для учащейся молодежи, среди которой особое место занимают студенты технических и гуманитарных вузов. Это именно тот контингент, для которого характерен большой объем работы, требующей высокой концентрации, внимания, памяти, кропотливости. Такой вид умственной деятельности является одним из наиболее утомляющих и естественно, должен гармонично сочетаться с двигательной активностью, которая дает достаточную нагрузку как на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, так и на опорно-двигательный аппарат.

Первые шаги к будущему профессионализму работника начинаются с его обучения профессии, т.е. в период обучения в высшем учебном заведении. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, многие ученые отмечают, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности.

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественного отношения. Классическое и довольно емкое определение здоровья как физического, психического и социального благополучия

Гармоничное развитие человека имеет потребность в коррекции, когда речь заходит о здоровье и профессионализме. На первый план в здоровье в этом случае выходят показатели психофизического соединения, которые обеспечивают взаимодействие биологической составляющей и социально-технической среды. При этом одни авторы считают что здоровье является наиболее важным из аспектов профессионализма, другие, что оно отображается в психофизической готовности специалиста и состоит из следующих компонентов: достаточной профессиональной трудоспособности; наличия необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевре-

менной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объема и интенсивности работы; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени; присутствия мотивации в достижении цели. Все эти условия могут быть реализованы при достаточном уровне физической нагрузки студентов.

При всей очевидной необходимости двигательной активности остается открытым вопрос, какой вид физической нагрузки является наилучшим для студентов. Естественно, что каждый студент, который сознает необходимость физических упражнений, выбирает для себя вид спорта, который подходит для него больше других.

И довольно большой процент студентов выбирает именно игровые виды спорта. Это не случайно, так как спортивные игры дают разностороннюю нагрузку на организм, захватывают эмоционально, развивают не только физические возможности, но и интеллектуальные и психологические. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Развитие умственной работоспособности и спортивными играми. На эффективность игровой деятельности влияют интеллектуальные качества, особенности типа нервной системы, способность к тактичному мышлению. В спортивных играх необходимы специальные интеллектуальные качества: скорость и объем зрительного восприятия, скорость проверки информации, развитое оперативное мышление, кратковременная память, стойкость внимания, стойкость к сбивающим факторам и др.

Большой объем и высокая интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимость быстрых и точных дифференцировок приводят к повышению силы и подвижности нервных процессов.

Из выше сказанного напрашиваются выводы: что проблема повышения уровня профессионализма в любом виде деятельности требует высоких показателей состояния здоровья и наличия определенных психофизиологических свойств и особенностей мышления.

Спортивные игры являются прекрасным средством физического, психологического, интеллектуального развития, воздействующим разносторонне и многопланово.

Подготовка студенческих игровых команд имеет свои сложности в связи противоречием в задачах, связанных с необходимостью стрем-

ления к максимальным спортивным результатам, и необходимостью профессионального совершенствования в избранной профессии.

Veroljub Stanković, professor

Igor Ilić, assistant professor

Dejan Stojić, assistant

Vladimir Savić, assistant

Radenko Arsenijević, assistant

University of Pristina, Faculty of sport and PE, Leposavic, Serbia

ATTITUDES OF STUDENT OF FACULTY OF SPORT AND PE TOWARDS UNIVERSITY SPORTS

Annotation. Attitude sareused to explain the different kinds of social occurrences and events, considering that they represent acomplex phenomenon in which three a reas of sychological life, including the cognitive, conative and emotional domain overlap. As a result, attitudes also en a bleth explanation and prediction of the reaction of individuals in relation to some socially relevant occurrence. University sport represents an important bond between academic and physical activities at various universities, adding an additional dimension to the an thropological approach to the study of man, but also to the study of certain communities,with the aim of promoting a healthy life style among individuals.Thea im of the research was to determine the attitudes of the IV year students to wards university sport, as well as any possible attitude differences based on sex.The sample consisted 50 students of the Facultyof Sport and Physical Education of the Universityof Priština, included members of both genders, aged from 22 to 23. The attitudes of the student were collected using a questionnaire based on a Likert- type five- points cale. In order to determine the differences in the attitudes among the participants based on gender, the χ^2 test was used. Based on the identified differences, we can conclude that the students, in terms of gender, differ in their attitude it is good to do sports because of personality affirmation (DBSAL) and in the competition they represent their club (SREPK).

Key words: university sport, attitudes, students, differences

Vlado Stijepović, SASI president professor of sport and physical education, Belgrade

Miroslav Marković, advisor

Department Education and Education Council, Republic of Serbia

Siniša Karišik, Faculty of Sport and Physical Education, East Sarajevo

Serbian association of teachers and trainers of snowsport

SPORTS AT SUN IN THE TEACHING PHYSICAL AND HEALTHY RESEARCH PROGRAM

Annotation. Over twenty years of experience in the field of snow sports for over 20 years and experience in the education of children and youth, we have received a clear picture of the development of snow sports in the school program. The goal of teaching and learning FZV (Physical and health education) is that the student improves physical skills, motor skills and knowledge in the field of physical and health culture, in order to preserve health and apply regular and regular physical exercise in contemporary living and working conditions. Introduction to the new curriculum for the subject Physical and health education and the position of skiing and wintering of students in it. The influence of sports on the snow in the program of education of children and youth and the effects on the development of education and education. We noticed that very few children and students use snow sports in educational institutions. It is necessary to stimulate and motivate children and young people to get acquainted with snow sports within schools.

Key words: sports in the snow, physical education, pupils, training of sports on the snow.

Г.А. Гилев, доктор пед. наук, профессор

Т.Н. Дерипаско, старший преподаватель

С.Н. Румянцев, старший преподаватель

А.В. Федоров, доцент

Московский политехнический университет, Москва, РФ

О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Обоснована целесообразность проведения аттестации по физической культуре учащейся молодежи по показаниям мони-

торинга их физической подготовленности. Предложены мероприятия по увеличению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учащиеся, мониторинг, физическая подготовленность, мотивация.

В последние годы на неудовлетворительную физическую подготовленность подрастающего поколения обращено внимание специалистов. Современные юноши и девушки по развитию физических качеств, в частности силовых, выносливости и другим значительно уступают своим сверстникам 70-80-х годов прошлого века [4, с. 51-52 и др.].

Это отражается на их низком уровне функционального состояния здоровья. Так, по статистическим данным подавляющая часть (около 80%) выпускников средних школ отнесены к специальной или подготовительной медицинским группам. Это сказывается на отставании их биологического возраста от паспортного, отмечается ухудшение психофизического развития. Причем увеличение численности детей с отклонением в состоянии здоровья отмечается во всех возрастных группах.

В результате в высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только около 20% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы [1, с. 54-57 и др.]. Остальная часть выпускников средней школы имеет диагнозы, связанные с отклонением в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность. Эти обстоятельства констатируют о неудовлетворительной организации процесса физического воспитания в средней школе.

Процесс реализации физического воспитания студентов в условиях в высших учебных заведениях, как и в средней школе, также настоятельно требует инновационных изменений. В качестве примера, приведем отдельные результаты проведения смотров-конкурсов на лучшую организацию учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди вузов г. Москвы. Результаты проведения смотров конкурсов 2007-2013 гг. показали, что уровень положительного мониторинга физической подготовленности студентов за время обучения в московских вузах в среднем не превышает 20%. Основной же контингент студентов, снижает уровень физической подготовленности, следовательно, утрачивает резервные функциональные возможности, а с ними ухудшает и состояние здоровья. Практически полностью отсутствует реабилитация студентов, отнесенных к специальной

медицинской группе, при увеличении в целом их численности за время получения образования [2, с.15].

Даная картина наблюдается не только в Москве, но и в других городах России, судя по результатам проведенных опросов преподавателей кафедр физического воспитания многих вузов страны.

По мнению ряда ученых без тестирования физической подготовленности населения невозможно объективно управлять процессом физического воспитания, как на региональном, так и государственном уровне [3 и др.]. Опираясь на подобные высказывания, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основанного на современных реалиях состояния физической подготовленности людей различного возраста и пола, следует признать положительным явлением. Вместе с тем, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), по нашему мнению, должен использоваться не только для контроля развития физических качеств людей, как это часто представляется в средствах массовой информации, а являться мотивирующим фактором для регулярных, систематических занятий физической культурой и спортом с целью функционального развития органов и систем организма, сохранения и повышения уровня здоровья каждого человека.

В этом плане наиболее актуальной задачей является не выполнение того или иного норматива, в частности для учащейся молодежи, а рост результативности в каждом упражнении ВФСК, т.е. достижение постоянного положительного мониторинга физической подготовленности. Решение этой задачи видится в изменении аттестации физического воспитания в учебных заведениях. Текущие и этапные оценки успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура» следует проводить по данным мониторинга физической подготовленности с учетом степени усвоения теоретического материала и повышения результативности в формировании двигательных умений, навыков и развития физических качеств. В этом случае у занимающихся возникает мотивация для дальнейшего физического совершенствования и роста результативности во всех видах испытаний ВФСК. Тогда как при успешном выполнении какого-либо норматива ВФСК такой мотивации в подавляющем большинстве случаев не обнаруживается.

Другим, на наш взгляд, упущением в организации реализации внедрения ВФСК ГТО является добровольность участия в выполнении его нормативов. Это положение во многом ограничивает формирование и реализацию учебных планов подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО в учебных заведениях.

Не до конца продуманной видится и создание исключительно новых специализированных мест для приемов нормативов ВФСК ГТО. Создание по всей стране новых оборудованных мест для приемов нормативов требует как кадрового, так и материального обеспечения, в то время, как высшие учебные заведения, как правило, имеют необходимые собственные или арендованные спортивные залы, открытые сооружения и бассейны. Занятия на кафедрах физического воспитания в вузах проводят высококвалифицированные педагоги по физической культуре и спорту. Поэтому целесообразно на спортивных базах высших учебных заведений не только проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, но и осуществлять прием этих нормативов не только у студентов данного вуза, но и жителей близлежащих районов.

Литература:

1. Гилев Г.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции 25-30 сентября 2017 года, п. Новомихайловский. - Ростов н/Д: олиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. - С. 54-57.

2. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г.. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. - Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15-17.

3. Калининчев П.О., Логинов Ю.И. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.- практ. конф. № 4 (43). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(43\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(43).pdf) (дата обращения: 14.02.2018)

4. Уваров В.А. Некоторые аспекты научного обоснования ГТО и процесса его внедрения в практику физкультурного движения на современном этапе / В.А. Уваров // Актуальные проблемы образования в сфере физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (25-26 сентября 2014 г.) / Под редакцией В.А. Уварова. - Череповец: ЧГУ, 2014. - С. 51-52.

Danica Pirsl, assistant professor

University of Nis, Faculty of Sport, Serbia

Andon Kosta, dinovic, full prof. academician

University of "Union - Nikola Tesla", Belgrade, Faculty of Law Security and Management "Konstantin Veliki", Nis, Serbia

SPORTS SCIENCE SHOULD FOSTER SOCIAL COMPETENCIES AS PART OF PE STUDENTS SOCIAL INTELLIGENCE

Anotation. Modelling of domain specific competence development occurs over the life span and is confronted with at least two major challenges: (a) the stipulation of benchmarks for the judgment of competence development over the life span (for different requirements and standards) and (b) a coherent modelling of competence development over different educational stages allowing the description of cumulative developmental progress over time (scale anchoring). Social competence is defined as a set of positive social skills necessary to get along well with others and function constructively in groups, including, a) respecting and expressing appreciation for others; b) being able to work and communicate well with others and listen to others' ideas; c) demonstrating context-appropriate behaviour that is consistent with social norms; and) using a range of skills or processes aimed at resolving conflict. Any type of learning, especially in sports sciences, requires good social competencies and generic skills to be fully developed. Main reason for not having a wider acceptance of e-learning form of study programs curricula implementation can be contributed not only to technical but to cultural factors as well. Thus understanding of social aspects of e-learning can help realize optimal academic achievements and envisaged learning outcomes. Globalized spreading and popularity of sports sciences call for wider students' audience and participation. The competitive university has to appeal to a large number of the international students. Eastern Europe students want to obtain their education in sports for the knowledge sake but also for the license to work as coaches. Therefore, University of Nis and National Sports Academy as the leading educational institutions in their respective countries strive to establish distance learning centres for sports sciences students thus promoting e-learning and development of possible higher level diploma attainment. This paper presents attempts to establish, through IPA cross border cooperation project, joint distance learning centres in Serbia and Bulgaria for sport sciences curricula implementation and dissemination, having students' benefits as primary challenge and goal. The paper also strives to focus on the acquisition of relevant social compe-

tences and generic skills. We draw on the National Research Council Report, 2009, claiming that lack of interpersonal skills in middle childhood and adolescence—“poor social skills: impulsive, aggressive, passive, withdrawal” pose as a risk factor for possible failures at further schooling levels.

Keywords: Social competencies, generic skills, sports sciences, students, social intelligence

Introduction. Under the Instrument for Pre-accession Assistance (IPA) Bulgaria-Serbia Cross-Border Program Faculty of Sport and Physical Education in Nis, Serbia and National Sports Academy in Sofia, Bulgaria have signed the contract to implement the project entitled “Establishment of E-learning centres on the basis of IT infrastructure for joint program implementation at the Faculty of Sport and Physical Education in Nis, and National Sports Academy in Sofia”. This project envisaged to last one year, gave rise to serious activities taken to enable distance learning mode introduction into the conventional modes of teaching. What are the real life facts showing? 80% of the PE students in Nis, Serbia are not home town dwellers. They come from nearby towns or even from remote places; therefore they present a grabbing audience for E-learning. The students’ body in Sofia, Bulgaria is even more varied and would benefit from E-learning as well. As a result of this one year program Faculty of Sport and Physical Education in Nis, Serbia has introduced and accredited hybrid e-learning bachelor applied and master studies programs in sports sciences. To just give a glimpse of the programs quality assessment we cite this year students distance learning programs evaluations. These are always accounted for when preparing for the next academic year so that improvements and suggestions can be implemented.

Master academic studies- Sports students' distance learning mode programs assessment, grade range 1-5, reveals the following estimates:

Teachers are well prepared for the teaching process 4, 52

Teachers are presenting the contents clearly 4, 53

Teachers are strictly following the timetable 4, 41

Teachers are fostering critical thinking and discussion on topics 4, 46

Teachers are always available to explain or revise the lessons 4, 52

Teachers are always sensitive to the obligations of their students and appoint assignments and tests according to students' available time 4, 5.

For the time being, it seems that our sports sciences students are satisfied with the quality of their DL programs, and are at the same time giving suggestions for the improvements, which can be done in the range of 20%, without the need to accredit them, every time they are made. However, the

offered study programs need to foster social competencies as part of PE students' social intelligence.

Domain-specific functional competencies. Our central research questions thus are: "In which way do domain-specific functional competencies emerge on the basis of individual prerequisites for learning in formal and non-formal settings throughout educational stages?" and "What is the significance of social competencies, throughout the life span?" These questions imply the correlation between competence development and other "pillars" such as family education, education in and outside of institutions, educational decisions, migration and educational returns. They also require analysis of developmental relationships between the acquisition of basic domain- and demand-specific functional competencies, domain-general individual abilities/capacities, and the construction of content-related knowledge and procedural skills. From a life-span perspective development of basic competencies such as gross motorics in childhood, is changing across educational stages. PE students, for example, will draw on early childhood sports engagement thus achieving better sports and academic results later in their sport studies. In addition, developmental psychology and research into the acquisition of expertise support the view that the interrelations between domain-general psychological capacities and the acquisition of domain-specific competencies may vary systematically by age, educational stage, and expert status (Ericsson et al. 2006; Weinert 2000, 2007a).

Metacompetencies and social competencies. To broaden the perspective we have to include additional competence, specifically meta competencies and non cognitive competencies. Learning processes subsequent to compulsory education need to be regulated by individuals rather than educational institutions. Learning becomes more and more dependent on the initiative of individual people and learners themselves regulate their own learning. Especially for the middle-aged and aged groups social behaviour and cooperation as reflected in interpersonal skills may be of high impact (i.e., cooperation with others, working together in a team, perspective taking). Social competences are seen as direct or indirect measures of Metacognition and Self-regulation and ICT literacy. Metacognition concerns knowledge about and control over one's own cognitive system. Flavell (1979) and Brown (1987) distinguish between declarative and procedural aspects of metacognition. Declarative metacognition refers to the knowledge about memory, comprehension, and learning processes that an individual can verbalize. This includes knowledge about the strengths and weakness of one's own memory and one's own learning, and knowledge of attaining cognitive learning and achievement goals. Procedural metacognition focuses on how the learning process is regulated through planning, monitoring, and control

activities. In information society, the ability to search and handle information and communication technologies (ICT) competently is indispensable for coping with a host of demands during studies and subsequent various life domains. Social competences involve Empathy - the ability to understand someone else's feelings and re-experience them so one can actively listen to what others say, 2. One can understand and appreciate others' views, 3. Focus on attaining the goal or task without conflict, 4. Understand emotional boundaries. Organizational awareness implies knowing how to do things within the organization, 3. Understand client and vendor organizations, 4. Act with the client's best interest in mind.

Sport's potential to solve social problems. Sport advocates claim its potential in developing a sense of community, building bridges between people, developing individual character and the social life skills needed in society, promoting social mobility and averting especially youths from destructive behavior (Coakley 2002, 2011a). The idea of sport as a way to solve problems in society has a long tradition. Yet, relations between sport and social outcomes are difficult to evaluate because possible correlations are complex, indirect, poorly theorized and thus difficult to confirm. However, it is apparent that there is no inherent essence in sport that makes it suitable for achieving social objectives and providing welfare; that all depends on how it is performed. Very often it is claimed that sport's potential as a means of responding to social problems is not necessarily unfounded but is most often one-sided and overlooks complex relationships between sport (as a means) and social objectives (as ends).

Conclusion. All the above mentioned has to be incorporated in the PE curriculum if we want to have socially and expertise responsible sports students ready to offer job-specific technical competencies, but also a cluster of occupational related ones in order to perform competently as knowledge workers in the sports arena labour market. No matter how cutting-edge technology our online teaching platform belongs to, there will always be students eager to ask face-to face questions, to praise, or to criticize teachers' lectures, teaching materials or propose new, or additional exams criteria. That is actually how we swap the roles, and the students become the teachers, and vice versa, which in essence is a social construct and social skill. That is how we see our students become the autonomous learners, responsible for their own learning styles, learning outcomes and learning experiences. The way we teach them will definitely define the way they are going to shape their prospective working settings and hopefully, their social competencies, leadership styles, and bright careers prospects.

References:

- 1) Coakley, J. (2011a). ‘Youth Sports: What Counts as “Positive Development”’. *Journal of Sport and Social Issues* 35(3): 306–324.
- 2) Drucker, P. (1998). *The Coming of the New Organization*. Knowledge Management, USA: Harvard Business School Press.
- 3) Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906–911.
- 4) Mayer Committee. (1992). *Putting general education to work: The key competencies report*. AEC/MOVEET, Melbourne.
- 5) Moy, J. (1999). *The Impact of Generic Competencies on Workplace Performance*, Australia: NCVER.
- 6) Kearns, P. (2001). *Generic Skills for the New Economy*. Australia: NCVER.
- 7) McCay L. O., Keyes D. W. (2002). Developing social competence in the inclusive primary classroom. *Childhood Education* 78(2): 70–78.
- 8) Osborne, J. F., & Dillon, J. (2008). *Science education in Europe: Critical reflections*. A report
- 9) Nuffield foundation. [http://www.pollen-europa.net/pollen_dev/Images_Editor/10\) Nuffield%20report.pdf](http://www.pollen-europa.net/pollen_dev/Images_Editor/10) Nuffield%20report.pdf). Accessed: 10 Dec 2010.
- 11) Pirsl, D. (2010). *English in Physical Education and Sport*, University of Nis publishing, Nis.
- 12) Pirsl, D. (2011). *Rhetorical and metadiscoursal characteristics of scientific academic discourse in the register of sport*, University of Novi Pazar, Serbia.
- 13) Winert, S. Cordulla, A., Manfred, P., Martin, S., Timo. E., Claus, H. C. (2011). Development of competencies across the life span. *Z Erziehungswiss*, 14:67–86.

К.С. Дунаев, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, д.п.н., профессор
МГАФК, г.п. Малаховка, Россия

ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНОШЕСКОГО ПНЕВМАТИЧЕСКОГО БИАТЛОНА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы значимости использования пневматической винтовки в юношеском биатлоне. Раскрываются преимущества при занятиях пневматическим биатлоном,

который заключается в его безопасности, малых материальных затратах, способствуют формированию навыка в производстве меткой стрельбы для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Ключевые слова: пневматический биатлон, юноши, безопасность, стрельба, физическая нагрузка, соревнования.

Актуальность. Использование пневматической винтовки при обучении первичным навыкам стрельбы у юношей в тренировочном процессе, участия в соревнованиях и при отборе юных спортсменов для занятия биатлоном имеет ряд неоспоримых преимуществ перед огнестрельным (малокалиберным) оружием по нескольким причинам, которые можно классифицировать следующим образом:

во-первых, более раннее начало занятий биатлоном юных спортсменов с постепенным переходом на стрельбу из малокалиберной винтовки, что позволит быстрее и раньше сформировать правильные навыки в стрелковой подготовке;

во-вторых, доступность и простота в организации занятий спортсменами любой квалификации, возраста и пола;

в-третьих, относительная безопасность в обращении с оружием;

в-четвертых, возможность отбора более широкого круга способных спортсменов с задатками для занятия биатлоном с минимальными материальными затратами (имеется в виду цена выстрела из пневматической винтовки, по сравнению с ценой выстрела из малокалиберного оружия) [2,3].

В настоящее время для тренировок и соревнований в биатлоне с пневматической винтовкой могут быть использованы тирсы открытого, закрытого и полузакрытого типов.

подавляющее большинство коллективов физической культуры, общеобразовательных школ и детско-юношеских спортивных школ не имеет своих тиров и арендуют их всего лишь несколько раз в год для проведения контрольных соревнований, сдачи норм комплекса ГТО. Естественно, что при таком объеме практики стрельбы трудно рассчитывать на какой-то более или менее прочно укрепившийся навык в стрелковой подготовке. Даже и об умении на определенном уровне трудно говорить, если практика в производстве выстрелов отождествляется с пятью, десятью выстрелами в соревновательном упражнении, да и еще тремя выстрелами на пристрелке оружия.

Для проведения же занятий по биатлону необходимы, специально оборудованные открытые тирсы и стрельбища, которых для проведения даже крупных соревнований в стране насчитывается не так уж много.

В этих условиях секционная работа с использованием пневматической винтовки позволит увеличить количество стартов по биатлону, поддерживать тренированность биатлонистов в течение всего года, при этом возрастает приток новых спортсменов в секции, что увеличит массовость как основу спорта высших достижений.

При отсутствии возможности иметь постоянное место для тира со стационарным устройством можно применять переносное оборудование. Оно в данном случае имеет большое преимущество, так как облегчит выбор места для занятий. Наиболее удобной для учебно – тренировочных занятий биатлонистов с пневматической винтовкой является деревянная или алюминиевая конструкция стойки, к которой для стрельбы лежа и стоя на разном расстоянии от грунта крепятся картонные листы. Высота расположения картонных листов должна быть на одном уровне со стволом винтовки спортсмена, изготовившегося для стрельбы с допустимой разницей на дистанции 15 м не более 20 см.

В зависимости от целей занятий и их продолжительности картонные листы могут быть разной длины, чтобы иметь возможность наклеивать на них не одну, а сразу несколько мишеней.

Наличие такого переносного оборудования на лыжной базе или в школе дает возможность быстро и практически в любом месте устроить маленькое стрельбище и организовать занятия или соревнования.

Если нет возможности иметь открытый тир, можно использовать закрытые тир. Но в них трудно совместить стрельбу после выполнения физической нагрузки: бег, передвижение на лыжах, лыжероллерах, средств общефизической подготовки (О.Ф.П.) и д.р. Поэтому, в таком случае необходимо предусмотреть рядом с местом стрельбы гимнастические снаряды, лыжные тренажеры, ямы для прыжков, набивные мячи и другие тренажеры, чтобы биатлонист после выполнения очередной тренировочной нагрузки мог как можно быстрее попасть на огневой рубеж. На фоне определенного физического утомления, моделируя этим самым функциональную нагрузку на организм спортсмена перед стрельбой в биатлоне, будет способствовать совершенствованию специальной стрелковой подготовки и выявления соответствия занимающихся психического склада личности для занятия биатлоном [1].

Для использования пневматической винтовки в биатлоне ее необходимо оборудовать стрелковыми и плечевыми ремнями. Для удобства переноски пульк следует на правую боковую сторону цевья винтовки у самого ее конца прикрепить коробочку – патронташ, на дне которой должен быть слой пористой резины с отверстиями для пульк. Размер такого отверстия должен быть несколько меньше диаметра пульки.

Такое приспособление уменьшит амплитуду движений правой руки и соответственно время на перезарядку винтовки.

Пневматическая винтовка, оборудованная для биатлона, отличается от малокалиберной винтовки, используемой в биатлоне, лишь способом заряжения, скоростью вылета (в два раза меньше) пульки и дальностью полета, позволяет изучать и совершенствовать все основные технические элементы действий биатлониста на огневом рубеже. Современные пневматические винтовки для биатлона существуют однозарядные и многозарядные. Одной из самых современных пневматических винтовок является винтовка «БИ-7-5». Характерной особенностью данной винтовки заключается в том, что это аналогичная система ударно-стускового механизма, позволяющая выставлять необходимые параметры усилия натяжения спускового крючка и прицельные приспособления, позаимствованные от малокалиберного оружия.

Кроме того, последовательность двигательных действий при заряжании и разряжании оружия, дыхание во время стрельбы полностью соответствуют работе с малокалиберной винтовкой.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований с квалифицированными биатлонистами и группами начинающих спортсменов необходимо, чтобы условия и размеры мишеней соответствовали степени подготовленности спортсменов, для этого следует учитывать средние величины кучности стрельбы. Это особенно важно в работе с новичками и подростками. В плане совершенствования специально-стрелковой подготовки рекомендуется применять стрелковый тренажер «СКАТТ».

В соревнованиях по биатлону с пневматической винтовкой среди подростков до 16 лет оружие может находиться на огневом рубеже. Юноши старшего возраста могут передвигаться на лыжах с винтовкой.

Основной экономический эффект от развития биатлона с пневматической винтовкой мы видим в значительном увеличении массовости занятий, в возможности повышения эффективности стрелковой подготовки и затрат на мишени, пульки, оружие, комплектование стрельбища. Здесь на наш взгляд затрагивается в некоторой степени и решение такого социального вопроса, как обеспечение занятости и охвата молодежи спортом. В данном случае это имеет определенное оборонное значение, поскольку доступность биатлона с пневматической винтовкой обеспечит улучшение работы по допризывной подготовке молодежи.

Заключение. Занятия биатлоном с пневматической винтовкой имеют ряд преимуществ, которые проявляются в увеличении массовости занятия биатлоном, в возможности просмотра и отбора большо-

го количества способной молодежи, сравнительная безопасность занятий, возможность круглогодичного повышения спортивного мастерства с минимальными материальными затратами не только юных спортсменов, но и квалифицированных биатлонистов

Литература:

1. Безмельницин Н.Г. Биатлон. Учебник для институтов физической культуры. М., 2015 г.

2. Дунаев К.С. Система отбора и особенности начала занятий пневматическим биатлоном юношей и девушек 15-16 лет/ К.С.Дунаев// Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общей ред. Максимовой С.Ю., Седых Н.В. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017.-С.292-295

3. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: автореф. дисс. канд. пед. наук, - М., 1980.

И.В. Емельянова, доцент, заслуженный мастер спорта, доцент
Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, Москва, Россия

К.Г. Тиновицкий, заслуженный тренер России
заслуженный работник физической культуры, тренер высшей категории, доцент

*Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет)
имени И.М. Губкина, Москва, Россия*

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ БОРЦА САМБИСТА (ДЗЮДОИСТА), КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Аннотация. В данной статье говорится о важности развития специальной ловкости и гибкости для совершенствования спортивной подготовки студентов, занимающихся борьбой самбо (дзюдо).

Ключевые слова: ловкость, гибкость вспомогательные упражнения, специальные упражнения, развивающие ловкость и гибкость борца.

Развитие ловкости. *Ловкость атлета характеризуется его способностью быстро усваивать сложные координационные движения и правильно действовать в соответствии с изменяющейся обстановкой.*

Стало аксиомой и то, что повысить ловкость такого рода спортсмен может через занятия гимнастикой, акробатикой, а также, принимая участие в спортивных и подвижных играх.

Несколько иное – ловкость специальная. Она у самбиста (дзюдоиста) начинает проявляться лишь с того момента, когда партнёры, взяв взаимный захват за одежду, контролируют движения и перемещения соперника. Именно в этой ситуации: постоянной угрозы со стороны противника, когда от него следуют попытки непрекращающихся выведений из равновесия, проявляется истинная ловкость самбиста (дзюдоиста). Этот постоянный прессинг и создаёт непохожесть условий в воспитании координационных способностей атлетов разных специализаций: гимнаста, игровика и борца в куртке (кимоно).

Даже условия воспитания координационных способностей борца-вольника будут заметно отличаться от того, что необходимо тренеру, работающему на самбистском ковре. Жёсткий захват за одежду диктует свои условия.

Итак, рассмотрим два типа упражнений. Те, что мы можем брать, как вспомогательные из других спортивных дисциплин. И те, что связаны с действиями партнёров при захвате за куртку (кимоно).

1. Вспомогательные упражнения, развивающие ловкость.

2. Специальные упражнения, развивающие ловкость самбиста (дзюдоиста).

Вспомогательные упражнения, развивающие ловкость. Для совершенствования ловкости борцам рекомендуется использовать в подготовительной части урока (тренировочного занятия) разнообразные незнакомые и сложные по координации упражнения: вольные движения и акробатические упражнения.

Кроме того, хорошим средством для развития у борцов ловкости могут служить разнообразные игры - типа «регби на ковре», «оборона крепости», «футбол на ковре», в которых встречаются самые неожиданные положения, а также сложные эстафеты - типа «эстафеты всадников» и др.

Акробатические упражнения.

1. Кувырок вперед: а) в группировке; б) с прямыми ног; в) с выходом (на одну ногу («пистолетиком»)); г) то же - с захватом ноги двумя руками; д) с захватом скрещенных ног; е) с набивным мячом в руках (в ногах); ж) без опоры руками.

2. Полет-кувырок: а) через набивной мяч; б) через лежащее чучело; в) через партнера, стоящего на четвереньках; г) через стоящее чучело; д) через партнера, стоящего согнувшись; е) через стул; ж) со стула; з) со стола.

3. Кувырок назад: а) из приседа в группировке; б) из стойки; в) с выходом на прямые руки (в стойку); г) с выходом на прямые ноги; д) не сгибая ноги; е) с фиксацией положения стойки на кистях; ж) с набивным мячом в руках; з) с гирей в руках (дужкой к себе); и) с тренировочным мешком; к) со стула; л) с захватом скрещенных голеней.

(Рис.1)

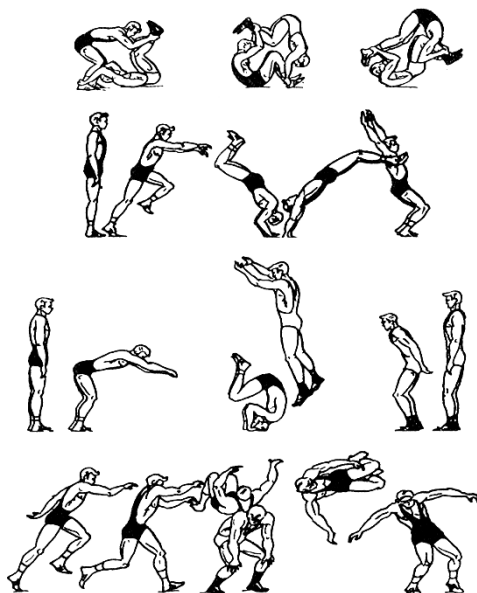


Рис.1. Упражнения для развития ловкости: кувырки в парах; переворот через стойку на руках; прыжок через партнёра, выполняющего кувырок; перекат через спину партнёра.

Совершенствование маневрирования упражнения, развивающего на ковре чувство пространства

1. Перемещения в разных направлениях, повороты, выполняемые борцом в его излюбленной боевой стойке, - одиночно. Для более точного ощущения самбист держит в руках самбистскую куртку, представляя, что он своим захватом контролирует соперника.

2. Перемещение борца по ковру (в качестве главного специального упражнения этой направленности) с партнером. Маневр следует начинать из центра ковра. При развитии атаки борец должен располагаться спиной к центру ковра. Маневрируя по ковру, спортсмен должен постоянно находиться в своей излюбленной боевой стойке, и перемещаться (влево, вправо, вперед, назад) одиночными, двойными, тройными и т.д. шагами, не перекрещивая ноги. При этом перемещение по ковру нужно начинать с той ноги, которая ставится вперед - в сторону без скрещивания ног. Например, в случае, если борец движется вправо, то начинается движение с правой ноги, а к ней приставляет левую так, чтобы его первоначальная стойка не нарушалась. Если же борец движется влево, то начинается движение с левой ноги и т.д.

3. Аналогичными приставными шагами борец перемещается вперед и назад. Его руки при этом должны быть слегка полусогнутыми в локтях и выставлены вперед для более четкого контролирования действий соперника.

4. Упражнение «зеркало». Борцы, находясь в захвате, перемещаются по ковру. Один из них зеркально точно, синхронно старается повторить шаги своего партнёра. Если тот шагает вперёд, то второй борец одновременно отступает назад. Первый номер делает приставной шаг влево, его партнёр одновременно шагает вправо.

Умение зеркально повторять движения партнёра, в дальнейшем приведёт к способности «поддавливать» противника на приём.

Совершенствование ловкости. *Специальные упражнения для развития ловкости самбиста (дзюдоиста),*

В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приёмы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации. Некоторые их примеры приводятся ниже (Таблица №1)

Таблица №1

Совершенствование ловкости

Содержание методического приёма	Примеры
1. Применение необычных исходных положений	Проведение задней подножки из исходного положения, стоя спиной к сопернику

2. «Зеркальное» выполнение упражнений	Борьба в неудобной стойке (для правши – левосторонняя стойка)
3. Изменение скорости или темпа движений	Выполнение бросков в ускоренном темпе
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения	Борьба на ковре (татами) уменьшенного размера. За уход с ковра присуждается штрафное очко.
5. Смена способов выполнения упражнений.	Выполнение знакомых приёмов из непривычных захватов.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.	Перед проведением броска провести сложное акробатическое действие.
7. Изменение противодействий.	Борьба в партере одновременно с двумя партнёрами, значительно уступающими в силе и весе.

Развитие гибкости борцов. *Гибкость самбиста (дзюдоиста) – способность организма атлета выполнять нужные движения с необходимой амплитудой в условиях схватки.*

Тот или иной эпизод поединка требует от борца соответствующей гибкости. Следовательно, гибкость самбиста (дзюдоиста) должна развиваться с учётом разнообразных требований схватки, которые зависят не только от самого борца, но и от индивидуальности его соперника.

Чтобы повысить подвижность в том или ином суставе спортсмены используют комплекс родственных по характеру упражнений, которые должны разносторонне воздействовать на мышцы и суставные образования, ограничивающие уровень гибкости.

В условиях спортивного поединка гибкость борца, как правило, проявляется в комплексе с высокими мышечными усилиями и необходимой ловкостью. Наглядными примерами такого сочетания являются уход от удержания сбоку через мост или уход от удержания поперёк, забрасывая ногу на голову противника и отжимая её.

Как отмечает Е.М. Чумаков, борец, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движений. В таком случае у спортсмена сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда ситуация схватки изменится. Среди средств, которые создают запас гибкости при выполнении приёмов и защит, Чумаков называет следующие: 1) изменение исходных положений; 2) изменение захвата; 3) изменение положения соперника; 4) уменьшение

амплитуды движений частей тела; 5) изменение точки приложения усилия; 6) изменение структуры действия.

Изменяя исходное положение, борец увеличивает амплитуду движения по отношению к сопернику.

Упражнения борца на гибкость и укрепление суставов. Для развития гибкости и укрепления суставов применяются такие средства, как растяжки, акробатические упражнения, гимнастические упражнения, а также спортивные и подвижные игры (Рис.2-3).



Рис.2. Пример развития специальной гибкости. Упражнение с гирей, подводящее к передней подножке.

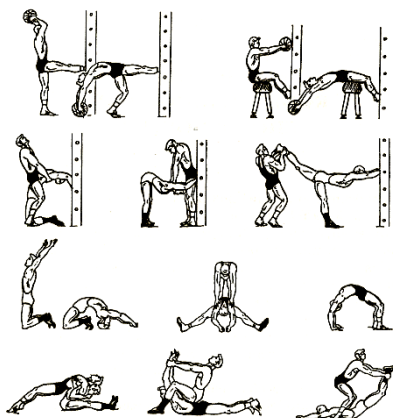


Рис.3. Упражнения для развития гибкости борцов

Рекомендуется включать упражнения на развитие гибкости не только в разминку. Важно использовать их и в конце занятия: в заминке. Поскольку за счёт стретчинга идёт более интенсивное восстановление мышц и избавление их от молочной кислоты.

Вывод. Рассмотрев такие физические качества, как ловкость и гибкость самбиста (дзюдоиста), мы можем с уверенностью сказать, что ни одно из них не проявляется в поединке обособленно, отдельно от дру-

гих. В тренировочном же процессе мы можем проводить специализированную работу по развитию каждого качества.

Также стоит подчеркнуть, что и выносливость, ловкость, гибкость, быстрота требуют в поединке на ковре обязательного проявления значительных силовых усилий.

Литература:

1. Лайшев Р.А., Тиновицкий К.Г., Емельянова И.В.. Учебник дзюдо. (Гриф «Учебник рекомендован Научно-методическим советом по физической культуре МО РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032101 «Физическая культура и спорт») ООО «Информполиграф», 2015.

2. В.Ф. Бойко, Г. В. Данько «Физическая подготовка борцов» Киев, «Олимпийская литература», 2004.

3. Е.М. Чумаков «Сто уроков самбо». Издательско-торговый дом «Гранд», Москва, 1998.

4. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной силовой подготовки в спорте», Москва, «Физкультура и спорт», 1970.

5. Р.М. Городничев «Самбо. Очерки по физиологии». ВЛГИФК. Великие Луки, 2001.

6. Л.Б. Турин «Молодой самбист». Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1970.

А.Ю. Журавский, доцент кафедры физической культуры и спорта, к. п. н.,
доцент
Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

Аннотация. Для постоянного стремления к оптимизации подготовки спортсменов необходима разработка принципиально совершенных моделей построения подготовки в годичном и многолетнем тренировочных циклах. Более того, в плане управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации актуальной является проблема адекватности содержания тренирующих воздействий и их структурной организации в годичном цикле подготовки [1].

Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания [2].

Ключевые слова: гребля, годичный цикл, спортивные достижения, подготовленность спортсменов, распределение тренировочных нагрузок.

Цель работы. Выявить наиболее оптимальное соотношение тренировочных средств и интенсивности выполняемой нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь на каноэ в годичном цикле 2016-2017 года. Эти данные выражены, как в абсолютных значениях, так и в относительных процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности.

Суммарный объем гребли каноистов в различных зонах интенсивности [3] составил в среднем 4521 км (100%). Что касается соотношения объемов по разным зонам интенсивности мышечной работы, то объем гребли в I зоне интенсивности составил в среднем 2021 км. Следует отметить, что доля гребли в I-ой зоне мощности от суммарного объема всей специальной тренировочной работы на воде у каноистов составляет в среднем 41,2 % от общего объема гребли. Во II-ой зоне интенсивности у каноистов объем гребли равен в среднем 1785 км (34,3 % от всего объема). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 ммоль/л, ЧСС на уровне 170-180 уд./мин. Энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется преимущественно за счет аэробного механизма и частично за счет анаэробного механизма энергообеспечения.

Таблица 1

Показатели объёмов тренировочной нагрузки мужской сборной команды Республики Беларусь по гребле на каноэ

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели					r	P
	Километраж		Часы		%		
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2021,42	151,64	201,2	11,23	41,2	0,348	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1745,38	62,87	178,5	5,62	34,3	0,558	>0,05
Гребля в зоне III - La 4-8 ммоль/л	465,63	27,62	38,2	3,02	8,6	0,749	>0,05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	215,65	13,71	16,7	2,64	4,2	0,642	>0,05
Гребля в алактатной зоне	73,87	7,88	6,1	0,51	1,3	0,812	>0,05
Объем гребли, км	4521,93	263,72	440,07	23,02	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	102,3	7,24	9,3	1,46	23,7	0,736	>0,05
Дан-спринт, час	-	-	108,4	8,35	29,2	0,386	<0,05
Круговая тренировка	-	-	98,6	7,82	25,8	0,682	>0,05
ОРУ без снарядов	-	-	81,9	3,92	21,9	-	-

Годовой объем гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин – каноистов сборной команды значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими и составляет в среднем 465 км или 8,6% от общего объема гребли на воде. Интенсивность гребли превышает АНП на 10 %, скорость перемещения лодки достигает 80-85 % от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 190 - 200 уд./мин., а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л.

Объем гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет в среднем 215 км или 4,2 % от всего объема. При этом скорость движения лодки достигает 90-100 % от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л.

Наименьший объем гребли у каноистов приходится на V зону интенсивности. Скорость передвижения лодки по дистанции достигает своего максимума. Такая работа занимает в среднем 73 км (1,3 % от всего объема). Это, как правило, гребля в каноэ на отрезках от 20 до 80 метров.

Рассматривая годовой объем средств общей физической подготовки гребцов на каноэ основного состава команды Республики Беларусь, можно сделать также определенное заключение. Так, годовой объем ОФП у гребцов на каноэ составляет в среднем 398,2 часа. Основную позицию в структуре ОФП у каноистов занимает работа на гребных тренажерах – 108,4 часа или 29,2 %. При этом взаимосвязь работы на гребном тренажере со спортивным результатом прохождения 500 – метровой дистанции каноистов статистически достоверна ($p < 0,05$). На втором месте в годичном цикле находится атлетическая подготовка каноистов. Она составляет в среднем 98,6 часа или 25,8 % от общего объема средств. Меньше всего времени уделяется на общеразвивающие упражнения без снарядов – в среднем 81,9 часа (21,9%). На рисунке 5.2 представлена динамика объема и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на каноэ (мужчины). В начале подготовительного периода (октябрь) каноисты выполняют большой объем гребли в аэробном режиме (310,0 км) и смешанном режиме (182,0 км). Далее, в ноябре - декабре объем гребли в аэробной зоне остается практически на том же уровне. Доля гребли в смешанном и анаэробном режимах находится в пределах 192-160 км и 61-46 км соответственно. В январе и в начале февраля гребля на воде отсутствует. В это время гребцы проходят тренировочные сборы по ОФП. На этом заканчивается первый этап подготовительного периода. Второй этап подготовительного периода

каноистов начинается со второй половины февраля, когда сборная выезжает на тренировочный сбор в теплые страны. В феврале – марте по-прежнему преобладает гребля в аэробном режиме (230-240 км). Одновременно увеличивается работа на воде в анаэробно-аэробном и анаэробном режимах, которая составляет соответственно: 204-227 км и 81-91 км. В марте-апреле-мае объём гребли в аэробном режиме постепенно снижается до 100 км. Вместе с тем увеличивается доля гребли в смешанном и анаэробном режимах, достигая в июне 282 км аэробно-анаэробной работы и 101 км анаэробной работы в мае. К концу соревновательного периода гребля во всех зонах мощности постепенно снижается и в сентябре составляет в среднем соответственно: 30, 24 и 36 км.

Выводы:

1. В построении годичного цикла тренировки высококвалифицированных гребцов на каноэ наблюдается тенденция к оптимизации объёмов тренировочных средств;

2. Прогресс спортивных достижений в гребле на каноэ происходит в результате наращивания объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок;

3. Количественные значения объёмов тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, выявленные в результате исследования, являются ориентиром при планировании тренировочного процесса для спортсменов разного уровня подготовленности.

Литература:

1. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 320 с.

2. Платонов В. П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев; Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

3. Шантарович, В. В. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации : пособие / В. В. Шантарович, Е. Г. Каллаур. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. –100 с.

*А. В. Журин, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
Высшая школа печати и медиаиндустрии Московского политехнического
университета, Москва, Россия*

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Аннотация. Волейбол - как вид двигательной деятельности характеризуются постоянно варьирующими условиями проявления скоростных способностей с присущим спортивным играм эмоциональным фоном и коллективными взаимодействиями. Игровая деятельность требует максимальной скорости реагирования и связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются быстротой и точностью, своевременностью восприятия и ответного движения.

Ключевые слова: игровая деятельность волейболиста, психофизические способности, тестирование.

Актуальность. Игровая деятельность волейболиста характеризуется множеством быстрых и коротких перемещений, высокоинтенсивными прыжковыми и ударными движениями, тактической направленностью действий – быстрой оценкой конкретной игровой ситуации и моментальным принятием решений. В целях прогнозирования результатов учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе необходим набор критериев отбора наиболее перспективных студентов-волейболистов, определения уровня их психофизических способностей для реализации технико-тактических задач во время игровой и соревновательной деятельности.

Объектом эксперимента являются психофизические способности испытуемых, субъектом – студенты 1-2 года обучения спортивного учебного отделения «Волейбол». В рамках исследования с целью определения психофизических способностей испытуемых предложено выполнение двух тестов, а также тест, направленный на исследование технико-тактической (игровой) подготовленности.

Тест №1. Определение быстроты одиночного движения. Сидя на стуле, испытуемый вытягивает обе руки вперед. На расстоянии пары сантиметров от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка которой находится на уровне нижнего края ладони испытуемого. После команды «Внимание» исследователь в течение 5 секунд

отпускает линейку. Задача испытуемого – как можно скорее сжать руки и поймать падающую линейку (рис.1).



Рисунок 1. Определение быстроты одиночного движения

Быстрота реакции определяется, соответственно, по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони. Чем меньше это расстояние, тем выше быстрота одиночного движения испытуемого (рис.2).

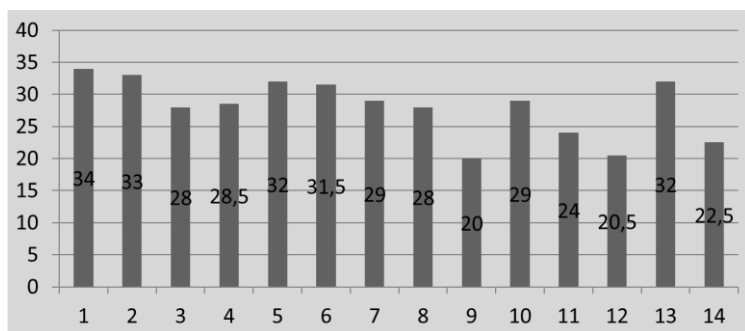


Рисунок 2. Результаты теста №1

Тест №2. Определение скоростной выносливости (теппинг-тест). Перед испытуемым на столе находятся доска с двумя кругами (рис.3).



Рисунок 3. Теппинг-тест

Экспериментатор подает сигнал к старту. За заданный период времени (15 секунд) необходимо максимально возможное количество раз коснуться правой (левой) рукой попеременно правого и левого кругов. Чем больше количество касаний, тем выше результат (рис.4).

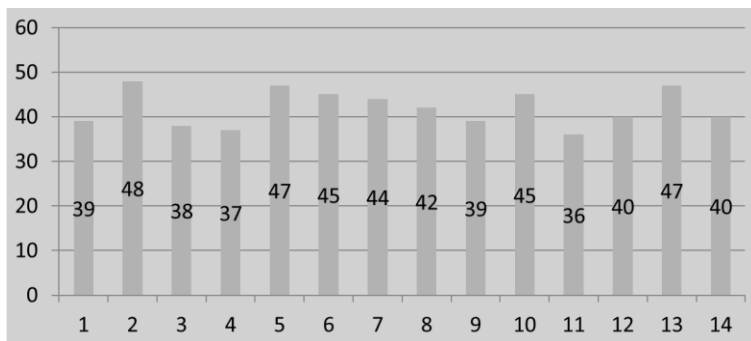


Рисунок 4. Результаты теста №2

Тест 3. Определение уровня технико-тактической (игровой) подготовленности. Испытуемый в зоне 6 на волейбольной площадке, партнер на противоположной стороне. Задача испытуемого - выполнить серию из 10 приемов мяча двумя руками снизу из зоны 6 в ограниченный периметр (2x2 м.) зоны 3. Мяч набрасывается партнером через сетку в течение 10-12 секунд. Чем больше количество выполненных приемов, тем выше уровень технико-тактической или игровой подготовленности (рис.5).

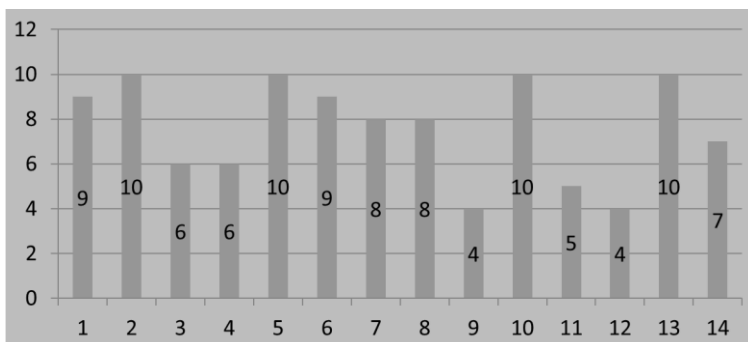


Рисунок 5. Результаты теста №3

Корреляционный анализ результатов эксперимента графическим методом показывает прямую линейную взаимосвязь между результатами тестов №1,2 и тестом №3 (рис.6).

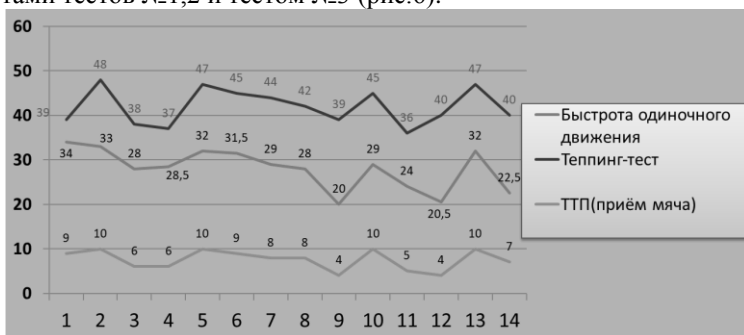


Рисунок 6. Сводный график результатов тестирования.

Оценка тесноты корреляционной связи математическим методом также показывает высокий коэффициент корреляции между исследуемыми параметрами. Коэффициент корреляции между тестами №1 и 3, №2 и 3 составляет 0,866361 и 0,813536 соответственно.

Вывод. Эксперимент выявил высокую прямую положительную взаимосвязь (корреляцию) между психофизическими способностями и уровнем технико-тактической (игровой) подготовленности испытуемых. Для достижения успеха в учебно-тренировочной и игровой деятельности в волейболе, необходим определенный уровень развития психофизических способностей, природа развития которых является темой для последующих исследований.

Н.М. Иванова, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ПУТИ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация. Гиподинамию или малоподвижный образ жизни, называют так же «болезнью цивилизации». Вот уже многие годы она уносит жизни сотен тысяч людей и снижает продолжительность жизни населения. В данной статье сообщаются основные последствия гиподинамии и предлагаются пути решения этой проблемы.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, продолжительность жизни, здоровье, спорт, физическая активность

Актуальность проблемы. Гиподинамия (сидячий образ жизни) – ограничение двигательной активности, снижение силы сокращения мышц, обусловленное сидячим образом жизни, особенностью профессиональной деятельности, длительным постельным режимом, разработкой новых мобильных технологий и связанных с ними упрощением условий труда, улучшением качества жизни, увеличением из года в год, так называемых, операторских профессий, которые значительно сократили долю физического труда в человеческой деятельности, в результате чего происходит нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения и прочих).

Гиподинамия в школьном возрасте часто ассоциируется с неправильным графиком дня ребенка, перегрузкой его образовательной работы, в результате чего остается мало времени для двигательной активности: ходьбы, игр на улице, занятиям спортом. В настоящее время гиподинамия - «болезнь цивилизации», поскольку она широко распространена повсюду.

Гиподинамия влечет за собой деградацию скелетных мышц, уменьшает ударный объем крови, снижает активность обмена веществ, положительно влияет на избыточный вес. (Рис 1.)



Рис 1 . Последствия гиподинамии.

Без должной активности мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила, выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы. Гиподинамия приводит к следующим последствиям: снижению активности головного мозга, уменьшению удельного объёма крови сердца, ожирению, образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов, тромбофлебиту, образованию камней в почках, а так же сахарному диабету 2 типа, сердечно сосудистым заболеваниям и даже некоторым видам рака.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, глобальный урон, наносимый малоподвижным образом жизни, сопоставим, а в некоторых случаях даже превосходит(!) урон от курения.

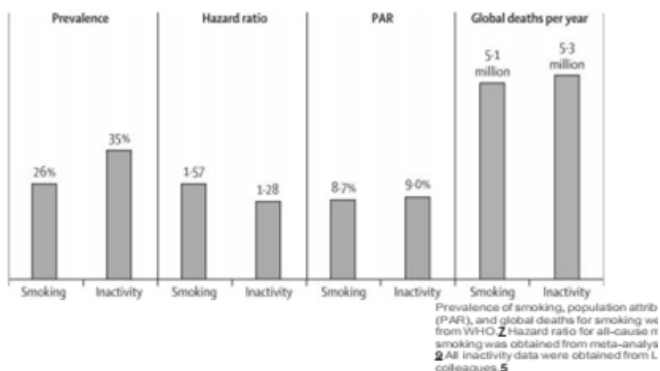


Рис 2. Вред, наносимый курением и гиподинамией.

По данной диаграмме соотношения некоторых болезней и смертности, в целом, не трудно заметить, что смертность по причине гиподинамии (inactivity) превышает смертность по причине курения (smoking) на 200000 чел в год.

Какие существуют меры по предотвращению развития гиподинамии и, соответственно, продления жизни населения? США одними из первых выделили проблему гиподинамии в качестве глобальной. Еще в 1990 годах началась пропаганда здорового образа жизни и проведение спортивных мероприятий для всех групп населения. В 2004 году пятьдесят седьмая сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения приняла Глобальную стратегию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по питанию, физической активности и здоровью. В резолюции этого документа содержится призыв к государствам «разрабатывать, осуществлять и оценивать политику и программы, направленные на укрепление здоровья отдельных лиц, а также всего населения посредством оптимизации питания и физической активности; поощрять образ жизни, который включает рациональное питание и физическую активность, а также укреплять существующие или создать новые структуры в рамках системы здравоохранения для реализации этих программ». В Европе с 2006 года хартия по борьбе с ожирением ведет борьбу за то, чтобы сделать здоровый образ (правильное питание и регулярные физические нагрузки) жизни более доступным для всех слоев населения.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения в 2008 году уровень низкой физической активности населения Российской Федерации в соответствии с современными критериями составлял 22,9% среди мужчин и 22,4% среди женщин, что в среднем составило 22,6%, т.е. чуть более 1/5 от всего взрослого населения страны. В связи с необходимостью принятия мер для повышения физического здоровья населения России, самыми эффективными становятся следующие действия (часть из них уже успешно проводится при содействии правительства):

- поддержка спортивного образа жизни школьников;
- популяризация различных видов спорта и здорового образа жизни в целом;
- проведение массовых спортивных мероприятий «спорт для всех»;
- транспортная политика;
- соблюдение правил городского планирования;
- привлечение СМИ к популяризации физической активности.

Кроме определенной государственной политики необходимо, чтобы каждый человек смог обеспечить себе от 30 минут физической ак-

тивности ежедневно, будь то зарядка, танцы, пробежка, плавание или занятие другими видами спорта. Рекомендуется проходить пешком не менее 2 км в день.

Согласно исследованиям Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, более 50% молодых людей в возрасте 18-25 лет страдают от ухудшения зрения, сколиоза и других заболеваний, причиной которых стала гиподинамия. Кроме того, лишь 40% регулярно занимаются спортом, танцами или другими видами физической активности. Еще 45% ограничиваются лишь занятиями физкультурой в университетах или колледжах.

К счастью, студенты НИУ МГСУ могут выбирать из множества секций и направлений, которые максимально эффективно раскрывают их физический потенциал и укрепляют здоровье.

В течение учебных семестров студенты активно занимаются спортом на учебных занятиях по физической культуре и совершенствуют свою спортивную форму в секциях университета.

Студенты принимают активное участие в спортивной жизни. Выступают в соревнованиях Спартакиады МГСУ, МССИ, в международных турнирах. Занимают призовые места по различным видам спорта, таким как: футбол, армспорт, туризм, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, силовое троеборье, легкая и тяжелая атлетика, борьба, ритмическая гимнастика, бокс, теннис, регби, плавание. Кроме занятий в спортивном комплексе многие студенты посещают спортивные залы, батутные арены, бассейны, танцевальные школы, уроки йоги, фитнеса и т.д. Благодаря новым технологиям даже студенты, которые по разным причинам не посещают секции, могут следить за здоровьем в своих смартфонах или часах.

Новейшие датчики отслеживают такие показатели, как питание, количество шагов в день, продолжительность сна, физические нагрузки. И все это внутри гаджета. Если серьезно относиться к укреплению своего здоровья, окажется что поддерживать себя в форме не только легко, но и приятно. И на протяжении всей жизни необходимо помнить, что эквивалента физической активности для здоровья человека нет. Никакие лекарства не дают такого эффекта, как регулярные физические тренировки.

Литература:

1. Статья «Борьба с гиподинамией», Федерякин А., Белаш О., <http://bsmc.by/files/gipodinamia.htm>
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. 2004.

3. Айзман Р.И. «Здоровье населения России» медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996

4. Чумаков Б.Н. «Основы здорового образа жизни. Здоровье и его профилактика» 2004.

Ignjatovic Aleksandar, Associate prof.

Faculty of Education, University of Kragujevac, Jagodina, Serbia

Radovanovic Dragan, Full professor, MD (medical doctor)

Faculty of Sport and Physical Education, University of Nis, Serbia

Marković Živorad, Full professor

Faculty of Education, University of Kragujevac, Jagodina, Serbia

ACTUAL PROBLEMS OF MOTOR SKILLS PERFORMANCE DECREASE IN SCHOOLCHILDREN IN SERBIA

Anotation: This study was conducted under the project “Effects of applied physical activity on locomotor, metabolic, psycho-social and educational status of the population of the Republic of Serbia” No. III47015, funded by the Ministry of Science and Technology of the Republic of Serbia.

Key words: Serbian children, Strength, Long jump, Secular trends

Abstract. Levels of daily physical activity in youth is across the globe. Insufficient level of physical activity has led to decrease of muscle strength and also been identified to be one of the leading factor for many diseases like diabetes, cancer, high blood pressure, osteoporosis, lipid disorders, depression, anxiety etc. Different epidemiological researches in several European countries suggest that present-day children and adolescents are not as active as their peers few decades ago and that muscle levels are in constant decrease. Similar, situation is in Serbia. This study used data on large national studies from 1975 and 2014 on different anthropometric and motor tests for both genders of schoolchildren (n= 1905) aged 11 & 13 years. Standing long jump was used to assess the motor skill performance. Body height and body mass were also calculated. Children in 1975 had lower height and body mass then their counterparts several decades after.

However, average distance of long jump showed significant decrease over the same period. Despite of the average increase of children heights of 6 to 12 cm, which lead in proportional increase of longitudinal dimensions which logically positively affect motor test performance, opposite occurred. Results in standing long jump showed decrease after four decades between 15 to 21 cm depending on age and sex. Average weight increase (7 to 13kg depending on the sample) could be one of potential contributor for decrease in long jump performance but other factors like children inactivity and way of life should also be considered. These results raised serious concerns toward children's trend of muscle strength and performance. There is urgent need for changes in media content and opportunities for recreational and sporting events could motivate children to be more involved in various physical activities.

Introduction. Levels of daily physical activity in youth are decreasing worldwide. Insufficient level of physical activity has been identified to be one of the leading risk factor for global mortality, in wealthy, but also in middle or low-income countries. Inactivity is responsible for the increasing risk of many diseases like diabetes, cancer, high blood pressure, osteoporosis, lipid disorders, depression, anxiety etc. (World Health Organization, 2009, Global health risks).

Situation in European Union is similar. A decade ago European Union issued guidelines on physical activity (EU Guidelines on Physical Activity, 2008), highlighting the problem of sedentary behavior and physical epidemic in youth in Europe. Guidelines and position statement was issued by EU official bodies (EC Expert Group, 2015) who recognized enormous treat but problem continue escalating.

Muscle strength is considered as a powerful marker of health in children and adolescents. For adequate and balanced children development some form of resistance training is highly recommended as a part of regular daily activities. In addition to increased muscular strength regular engagement in resistance exercises has the potential to influence several other aspects of health. It may result in improvement of body composition, increased bone mineral density, increased cardio-respiratory fitness, enhanced mental health and well-being and a more positive attitude towards lifetime physical activity.

Several studies and epidemiological research (Tudor-Locke, 2010; Ignjatovic et al. 2017) suggests that present-day children and adolescents are not as active as piers few decades ago. Evidence based research (Dollman, Norton, & Norton, 2005; Donnelly & Lambourne, 2011) showed a reduction over the years in children's participation in physical activity and organized community sport. There is an evident trend of decrease in children

and adolescents muscular capabilities observed in English, Dutch, Spanish, Lithuania and Serbian primary school children and adolescents (Cohen, 2011; Moliner-Urdiales 2010, Jurimae, 2007; Ignjatovic, 2017).

Standing long jump test, also known as Standing broad jump is common test for assessing lower body power output is the standing long jump due to the fact that the SLJ is fairly easy to administer can be used in various age categories, and it doesn't demand expensive equipment and complicated procedures.

Methodology. Data were collected from three separate cross-sectional samples examined in 1975 and 2014. Measurements were conducted by a team of qualified testers, coordinated by official national and University: Faculty of Physical Education in 1975 (n=1702) (Momirovic et al., 1975), and Serbian Institute of Sport and Sport Medicine in 2014 (n= 205) (Ivanovic, & Gajevic, 2015).

Standing long jump test, also known as Standing broad jump is test used for assessment of explosive muscle strength of lower extremities. It was a part of test batteries in bout assessments. The participant stood behind the starting line and was instructed to push off explosively and jump as far as possible. The children had to land with the feet together and stay upright. The test was repeated twice, and the best score was retained to the nearest 0.1 cm, as the distance between toes at take-off and heels at landing or whichever body part landed nearest to the take-off spot.

The data are presented as mean \pm SD unless otherwise stated. Mean differences of the secular trends in handgrip strength between measurement points were analyzed. We calculated the effect size statistics as Cohen's d (standardized mean differences) and 95% confidence interval. Values of Cohen's d \sim 0.2, \sim 0.5 and \sim 0.8 are considered small, medium and large effects, respectively.

Results. Results showed significant differences in height between two periods (1975 and 2014). Cohen effect size of d=1.29; d=1.48; d=1.25; d=1.06, in 11 year old boys, 13 years old boys, 11 years old girls and 13 years old girls, respectively on body height. Similar results in weight showed significant effect size of d=1.17; d=1.36; d=0.94; 0.83 in 11 year old boys, 13 years old boys, 11 years old girls and 13 years old girls, respectively. Long jump effect size between two periods were d=7.57; d=0.61; d=1.10; d=7.69, in 11 year old boys, 13 years old boys, 11 years old girls and 13 years old girls, respectively.

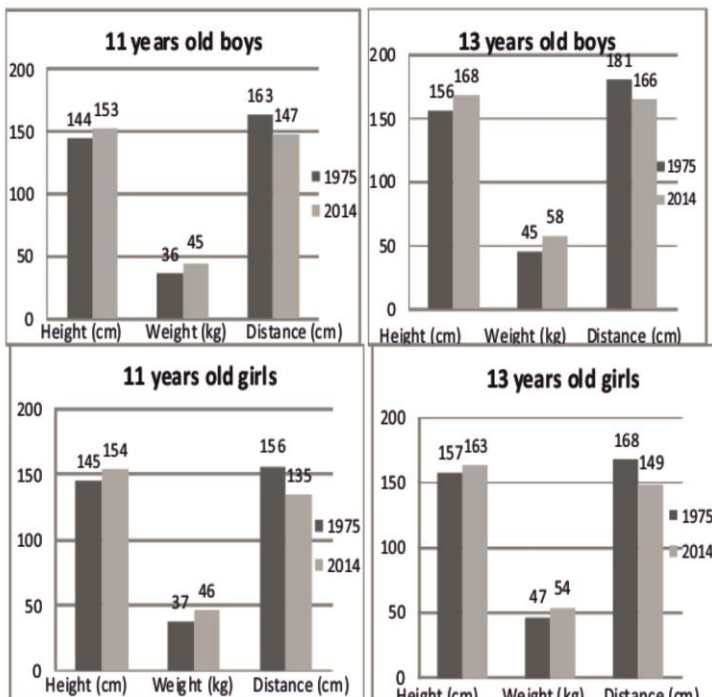
Discussion. Results of Cohen effects size showed large effects in all measurements between two intervention periods (1975 and 2014). Body height and body mass were also calculated. Children in 1975 had lower height and body mass then their counterparts several decades after. Howev-

er, average distance of long jump showed significant decrease over the same period. Despite of the average increase of children heights of 6 to 12 cm, which lead in proportional increase of longitudinal dimensions which logically positively affect motor test performance, opposite occurred. Results in standing long jump showed decrease after four decades between 15 to 21 cm depending on age and sex. Decreases standing long jump distances of 9 to 13% depending on sample, raise serious concerns about contemporary children way of life and trends in their motor skills.

Study (Moliner-Urdiales, 2010) compared standing long jump results in Spanish youth aged 12 -17. They found decrease of 12 cm in after just 5 years period (2001/02-2006/07). Cohen ES was 0.5. Similar study on Estonians and Lithuanians children (Jürimäe, 2007) found no significant change overall for Estonians in standing long jump over period of 10 years (1992-2002), while there was a decline in Lithuanians. Most studies (Cohen, 2011; Moliner-Urdiales 2010, Jurimae, 2007; Ignjatovic, 2017) found some decline in various motor skills over different time periods. However, non of them compered standing long jump results over period of four decades.

Without interventions, change of P.E. curriculum, system and place of organized physical activity and sport that target deficits in muscular fitness and motor skill performance early in childhood, these contemporary trends are likely to continue and the constant decrease of muscular fitness and motor skill competence will most likely continue to decrease in the future.

Figure 1. Height, weight and distance of children aged 11 and 13 in 1975 and 2014.



References

1. Ignjatovic, A., Gudmir-Ninkovic, G., Stevanovic, N. (2017). *Hand grip strength in 12 years old children in Serbia – changes over 50 years. Bisnis and Sport, 3, 77-80.*
2. Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., Viskiće-Štaleb, N. (1975): *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine.* Beograd, Fakultet za fizičko vaspitanje.
3. Moliner, Urdiales, D., Ruiz, J., Ortega, F. B., et al. (2010). *Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: the AVENA and HELENA studies. J Sci Med Sport, 13, 584-588.*
4. Ivanovic, J., & Gajevic, A. (2015). *Razlike u antropološkom status dece osnovnoškolskog uzrasta.* Beograd: Republicki zavod za sport.
5. Cohen, D. D., Voss, C., Taylor, M. J., Delextrat, A., Ogunleye, A. A., Sandercock, G. R. (2011). *Ten-year secular changes in muscular fitness in English children. Acta Paediatr, 100. 175-177.*
6. World Health Organization GLOBAL HEALTH RISKS WHO -

Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009.

7. EU Working Group "Sport & Health" (2008). EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Retrieved on October 14th, 2017, from http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

8. European Committee Expert Group on Health-enhancing physical activity, (2015). Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector. <http://ec.europa.eu/transparency/regexpert/index.cfm?do=groupDetail.groupDetailDoc&id=19860&no=1>

9. Dollman, J., Norton, K., & Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 892.

10. Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, Supplement(0), S36-S42.

11. Jürimäe T, Volbekiene V, Jürimäe J, Tomkinson GR. (2007). Changes in Eurofit test performance of Estonian and Lithuanian children and adolescents (1992-2002). *Med Sport Sci*, 50:129-42.

12. Tudor-Locke, C., Johnson, W., & Katzmarzyk. P.T. (2010). Accelerometer-determined steps per day in US children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42, 2244-2250.

А.Б. Ильин, старший научный сотрудник, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО РГУФК

В.Р. Покровский, тренер
ММУСТЦ ДОСААФ РОССИИ

Ю.Ю. Хананаев, тренер

Д.К. Богатов, Председатель союза подводной деятельности
Союз Подводной Деятельности

АКВАТЛОН В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье приводятся результаты реализации программы спортивного акватлона в учебном процессе ВУЗа, подготовке Московских юнармейцев.

Основные элементы программы позволяют решать широкий круг проблем физической подготовки студентов, включая оздоровление, спортивную и прикладную подготовку, целенаправленную тренировку всех физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, комплекс ГТО, ДОСААФ, ЮНАРМИЯ

Цели физического воспитания в СССР и Российской Федерации, в течение 20-го, начале 21-го века, изменялись и отражали основные отраслевые приоритеты:

с 1917 г. «пролетарская физкультура», с 1920 г. преимущественно трудовая, с 1932 г. военно-физическая, с 1950 г., спортивная, с 1970 г., оздоровительная направленность. С 1996 г., усилилась вариативная часть программы физвоспитания, отражающая специфику регионов.

Комплекс ГТО возрожденный по инициативе Президента РФ В.В. Путина, включает лучшие наработки Отечественные наработки периода 1932 – 1945 г., когда программы учитывали военно-физическую подготовку и увязывались с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс.

В настоящее время ДОСААФ призвано активизировать структурную деятельность, по патриотическому воспитанию молодежи РФ, в рамках министерства обороны (С.К. Шойгу).

Подготовка специалистов по военно-прикладным видам спорта для ДОСААФ, является, безусловно одним из важных направлений общей и специальной подготовки в физкультурно-спортивном образовании.

Согласно Суслова Ф.П. (1997), Матвеева Л.П., (1995) общая физическая подготовка подразумевает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В свою очередь специальная физическая подготовка – уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Соответственно СФП в воде представляет собой комплекс упражнений направленный на развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем для действий в водной среде [1, 2].

Одной из важных проблем физического воспитания студентов является снижение уровня физических кондиций и увеличение количества учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В настоя-

щих условиях традиционные цели физического воспитания переключаются с целями оздоровительной, и военно-спортивной подготовки.

Для реализации актуальных целей физического воспитания нами применяется система «Акватлон - борьба в воде и боевой дайвинг», создателем которой является И.М. Островский.

Разработана и реализована программа служащая целям общей и специальной физической подготовки, реализованная в ДОСААФ для регионального отделения ЮНАРМИИ в Москве, под руководством героя Российской Федерации Г.А. Исаханяна.

Особую актуальность специальная физическая подготовка в воде носит в служебно-прикладных единоборствах. Российская Федерация – страна 12 морей и океанов. Каждый флот имеет своих боевых пловцов, и нуждается в кадровом резерве. Все группы специального назначения, включая Navy SEALs США, Шайетет 13 и Сайрет Маткаль Израиль, Альфа Россия, JTF2 Канада, ЕКО-Cobra Австрия, GIGN Франция, SSG Пакистан, и другие проводят СФП в воде.

Программа подготовки рассчитана на 6 месяцев и включает 3 раздела, в зависимости от уровня здоровья и подготовленности обучающихся: оздоровительно - гимнастический, спортивный, боевой.

Оздоровительно - гимнастический раздел включает в себя общеукрепляющие и оздоровительные упражнения надводной и подводной гимнастики, акробатики, упражнения со снарядами и подводными тренажерами.

В спортивном разделе изучаются приемы разрешенные правилами спортивного поединка. Последний подразумевает борьбу, которая может проходить под водой и на поверхности, выныривать и вдыхать разрешено. Поединок 3 раунда по 30 секунд, перерыв между раундами не менее 1,5 минут. За 6 секунд после начала раунда спортсмены должны пройти в ворота ринга. Можно препятствовать вхождению в ринг своего противника.

Правила близки любительской борьбе запрещающей нанесение ударов, проведение удушающих и болевых приемов. А также запрещаются умышленное срывание маски и купального костюма противника, умышленное изменение формы ринга или положения ворот. Кроме того запрещено уклонение от борьбы в течение всего раунда, удержание противника в захвате и отсутствие попыток атаковать его ленты в течение всего раунда.

В боевой раздел входят приемы владения предметами, оружием, удушающие и болевые приемы, входящие в служебно-прикладные единоборства. Боевой раздел находит применение в подготовке спасателей и бойцов отрядов специального назначения.

Программа отработана и адаптирована для учебного процесса вуза в рамках занятий по подводной борьбе и боевому дайвингу, проводившихся на кафедре экстремальных и прикладных видов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, которую основал проф., д.п.н. А.Н. Блеер.

Особое внимание в подготовке уделяется работе над дыханием, важность которой в единоборствах показали Е.М. Чумаков, Ю.А. Шахмурадов, В.В. Гожин, О.Б. Малков, В.М. Игуменов, и другие [3].

В частности в циклических видах дыхание строго формализовано, на каждый цикл двигательных действий (серию циклов, при повышении квалификации) выполняется один дыхательный цикл.

В спортивных единоборствах проблема согласования дыхания с двигательными действиями расценивается значительно более сложно и неоднозначно.

Априорным принимается положение, согласно которому уровень квалификации единоборца положительно связан с показателями работоспособности, среди которых максимальное потребление кислорода, дыхательный коэффициент и др.

В соответствии с данными, в единоборствах выделяется 3 подхода к технике дыхания.

1) Технические элементы выполняются на задержке дыхания, с последующим выдохом, вдох выполняется на переходах и промежуточных позициях ведения поединка.

2) Свободно-расслабленное дыхание, подразумевается, что с ростом мастерства дыхание становится менее глубоким, менее заметным, и менее привязанным к техническим действиям.

3) Технические действия совсем не привязываются к дыханию. Подразумевается, что привязка движения к дыханию создает формальную ритмику движений, которую противник может разгадать и использовать.

Самые широкие возможности тренировки различных вариантов совмещения технических действий с дыхательными циклами представляет специальная физическая подготовка в воде, выполняющаяся в рамках занятий по подводной борьбе и боевому дайвингу.

В качестве методов исследования применялись видеосъемки и видеоанализ элементов подводной, подводно-надводной техники движений.

В результатах исследования было показано, что большинство технических элементов единоборств могут выполняться в воде с учетом специфики водной среды подразумевающей наличие безопорных фаз.

Основные элементы традиционной борьбы подразумевают общеизвестные фазы, включающие подход, захват, подсед, подбив, бросок, удержание, перевод на болевой, или душающий прием.

При работе в воде также реализована фазовость двигательных действий, включающая вход в ринг, сближение, захват, перехват, перевод, блокировка, освобождение от захвата, отбор ленты, всплытие.

А также специфика водной среды, подразумевающая вместо ударов тычки, вместо удержания отбор ленты, и технику совмещения дыхания и технико-тактических действий единоборцев (толковых и бросковых техник).

Выводы. Программа «Акватлон - борьба в воде и боевой дайвинг», реализованная в ДОСААФ для регионального отделения ЮНАРМИИ в Москве служит целям общей и специальной физической подготовки учащихся.

Основные элементы программы позволяют решать широкий круг проблем учащейся молодежи, в том числе, студентов вузов, включая оздоровление, спортивную и прикладную подготовку, целенаправленную тренировку всех физических качеств - быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость [1].

Программа доступна, проста, дешева для организации занятий и не требует дополнительных финансовых вложений. Оснащение занятий включает ласты, маску для учащегося, быстро сборный ринг из обручей и дорожки для бассейна.

Практические предложения. Внедрить в методику подготовки студентов вуза программу специальной физической подготовки в воде, включающий 26 занятий. Тематический план включает методики обучения технике специальных способов передвижения в воде и под водой, обучения технике захватов, и освобождения от захватов под водой, методику обучения приемам спортивной борьбы под водой.

Структура и содержание программы может использоваться в рамках повышения квалификации для преподавателей кафедры физического воспитания.

Также можно создать команду вуза по подводной борьбе, для участия во Всероссийских и международных соревнованиях.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., ФиС, 1988, - 31 с.
2. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. – М.: 1997, - 416 с.
3. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилояна. Малаховка, 1993, - 82 с.

М.Г. Козлова, старший преподаватель кафедры ФВиС
Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) – это один из основных разделов физической культуры. Поэтому подготовка к будущей профессиональной деятельности заключается как в приобретении соответствующих знаний, навыков по определенной специальности, так и требует физической подготовки, обеспечивающей высокую производительность труда.

Существует два типа ППФК: профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и производственная физическая культура (ПФК).

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), производственная физическая культура (ПФК), инженер-строитель, физическая культура, профессиональная деятельность, психофизическая подготовка, профессиограмма.

ППФП - это целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основной целью ППФП является психофизическая готовность к профессиональной деятельности. Это создает предпосылки для быстрой профессиональной подготовки, профилактики профзаболеваний, травм, использования средств физической культуры для отдыха, введение физической культуры на предприятиях.

Задачи ППФП:

- владение прикладными знаниями;
- развитие прикладных специальных качеств;
- развитие прикладных возможностей и навыков;
- развитие прикладных физических, умственных и психических качеств.

Существуют 4 группы профессий:

1. Работы, связанные с небольшой двигательной активностью, некоторые физические усилия, однообразные, требующие внимания.
2. Работы, в которых элементы умственного и физического труда перемешиваются. Это могут быть ремонтники, ткачи, токари.

3. Работы, в которых затрачено много физических усилий. Они могут включать строителей, шахтеров.

4. Работы, связанные с умственным трудом, требующие больших усилий, с небольшими физическими нагрузками. Это могут быть инженеры-строители, бухгалтера, операторы.

Инженера-строителя обычно относят к четвертой группе профессий.

ПФК - это целенаправленная методологическая система физических и оздоровительных мер, форма и содержание которых диктуется особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда.

Цель ПФК - поддерживать и укреплять здоровья работников, помогать в повышении производительности труда.

Задачи ПФК:

- повышение эффективности труда;
- подготовка к работе, как срочная, так и долгосрочная;
- восстановление работоспособности во время работы и по ее окончании;
- предотвращение неблагоприятных факторов влияния труда;
- воспитание трудовой и социальной активности людей.

Одной из основных задач подготовки инженеров строительных специальностей является обеспечение их профессиональной психофизической готовности.

Инженер должен работать в сложных условиях с постоянным изменением геоклиматических условий, с нехваткой времени, на различной высоте, часто в вынужденной рабочей позе, ограниченной и подвижной опоре. Высокий уровень нейроэмоционального напряжения в строительстве связан с возросшей ответственностью за организацию производства, соблюдением требований охраны труда.

С этим справиться может только специалист с высоким уровнем развития профессионально важных качеств, работоспособности, здоровья.

При составлении профессиограммы используется несколько методов:

- изучение ЕТКС,
- инструкций по технологии производственных процессов,
- визуальные наблюдения на рабочем месте,
- анализ причин травматизма и заболеваемости,
- тестирование и опрос представителей этой профессии.

Содержание профессиограммы включает описание следующих факторов, определяющих направление ППФП:

- характера работы;
- динамики работоспособности;
- условий и режима труда (рисунок №1).

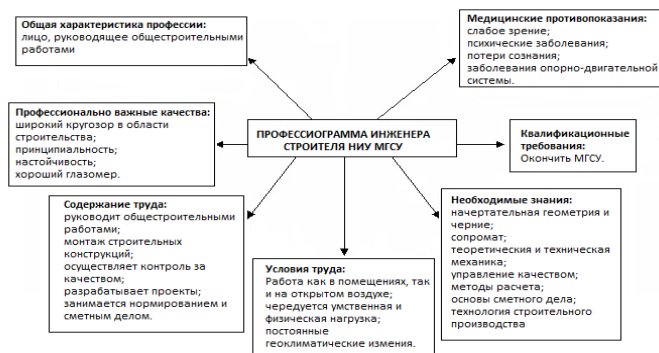


Рисунок 1. Профессиограмма инженера строителя НИУ МГСУ

Инженеры-строители работают во всех секторах: проектных, конструкторских и научных организациях, строительно-монтажных и др.

Осуществляют проектно-конструкторскую и исследовательскую работу, технологию производства. Инженеры-строители решают проблемы, связанные с проектированием и строительством зданий и сооружений, систем и устройств для водоснабжения и канализации, дорог и трубопроводов, линий электропередач и коммуникаций и других объектов.

В ходе своей работы инженер-строитель рассчитывает, строит и разрабатывает строительные конструкции, фундаменты и основания, подземные части сооружений в различных наземных условиях. Проводит разработку и внедрение технологии изготовления и монтажа строительных конструкций, проектов организации строительства и производства строительных работ с использованием комплексной механизации и передовых методов работы.

Инженер-строитель наблюдает за всеми видами работ, контролирует их качество, осуществляет технический надзор за выполнением проектных решений и строительно-монтажных работ. Занимается нормированием труда и сметным делом в строительстве, составляет наряды и калькуляции затрат труда и заработной платы рабочих, технической поддержкой. Проводит мероприятия по предотвращению

производственных травм, следит за соблюдением рабочими правил техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты.

Объектами стандартизации в метрологии являются все, что можно отнести к продукту. Это нормативные документы, содержащие все правила и нормы допусков при производстве продукции, к качеству продукции и методы достижения этого качества. Но основная идея стандартизации в метрологии заключается в том, что разработанные стандарты могут быть повторно использованы в других областях деятельности человека и различных отраслях государственного хозяйства.

Литература:

1. Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов. Учебно-методическое пособие. - М: 2015.

2. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В. В. Пономаревой. – Москва : ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.

3. Физическое воспитание: Учебник для студентов вузов / Под ред. В.А. Головина, А.В. Коробкова, В.А. Маслякова, А.В. Чоговадзе, В.Г. Щербакова. — М.: Высшая школа, 1991

А.С. Кривцов, кандидат педагогических наук, доцент
*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия*

КРИТЕРИИ ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Аннотация. В статье представлены рекомендации для проведения качественного отбора перспективных спортсменов в секцию пулевой стрельбы, основанные на различных экспериментальных данных и тестах.

Ключевые слова: пулевая стрельба, отбор, начальная подготовка, спортсмены.

Успех в работе тренера во многом зависит от того, как будет проведен набор в группы начальной подготовки. Он должен быть своевременным, организованным и полным. По многолетнему опыту ряда специалистов (Володина И.С. (1998), Гагачиладзе Я.В. и др. (1977), Пятков В.Т. (1981)), определилось, что самое хорошее время для набора в секцию - первые недели сентября. Вернувшиеся после летних ка-

никул школьники и студенты полны намерений испытать свои силы в новых видах деятельности, они уже определили, каким количеством свободного времени могут располагать. Успешно проходит набор тогда, когда он проводится в Домах творчества во время общего осеннего набора в различные кружки и секции. Необходимо оборудовать стенд, на котором должны быть фотографии, отражавшие спортивную жизнь и работу, организованный отдых членов секции пулевой стрельбы.

Так Володина (1998) рекомендует: «Если в вашем Доме творчества не ведется работа по стрелковому спорту, то следует договориться с руководством о предоставлении возможности провести набор совместно с другими секциями, непосредственно связанными с Домом творчества, ибо выполняется общая задача - привлечь подростков в оздоровительную работу.

Желающих испытать свои силы в стрельбе можно привлечь в школах, средних и высших учебных заведениях, находящихся недалеко от места, где будут проводиться занятия. Нужно договориться с преподавателем физической культуры, о предоставлении времени в конце его урока для «рассказа-агитации».

Единодушно мнение тренеров-преподавателей в том, что беседу лучше провести во всех классах одной параллели. Интерес к стрелковому спорту возникает у большого числа учащихся. Не надо бояться гораздо большего числа желающих, заинтересовавшихся, чем требуется для наполнения группы. После первых же занятий начинается отсев, он проходит постепенно, и концу года остается полноценная по наполняемости группа. Уходят те, кому сложно справиться с высокими требованиями дисциплины, со статическими нагрузками, необходимостью быть длительное время очень внимательным.

Так как занятие продолжительностью в полтора часа на первых занятиях велико для начинающих, следует поделить время, организовать смены. Это даст возможность провести обучение большого числа записавшихся в секцию. По мере отсева, уменьшения числа занимающихся количество смен будет сокращаться, а время занятия каждой из смен увеличится. Такой подход потребует от тренера большей собранности и усилий и даст возможность не заботиться о наполняемости групп. Тренер не будет вынужден делать дополнительный набор новых спортсменов, обучение которых «азам» отрывает время и внимание у тех, кто начал тренировки ранее.

Важным моментом первого этапа является определение оптимального возраста будущих спортсменов для начала занятий пулевой стрельбой. Без ответа на этот вопрос невозможно определить досто-

верные критерии, прогнозирующие на первом этапе отбора пригодность новичков к спортивному совершенствованию в пулевой стрельбе.

Многочисленные наблюдения тренеров-селекционеров, анализ спортивных биографий ведущих стрелков, научные данные физических и психофизиологических возможностей организма стрелков позволяют сделать вывод, что наиболее перспективный возраст начала занятий пулевой стрельбой – 13-14 лет у школьников и 1-2 курс у студентов. Могут быть незначительные отклонения в ту или иную сторону, но связано это с несколько ранним или поздним развитием организма подростка, т.е. с его биологическим возрастом.

Первый этап отбора можно подразделить на два подэтапа.

Задача первого подэтапа - привлечение как можно большего количества подростков (юношей и девушек) для отбора из них в составы групп для начальных занятий пулевой стрельбой. Необходимо провести контрольные испытания по физической подготовленности. К участию в контрольных испытаниях должны допускаться подростки, прошедшие медосмотр (в общеобразовательных школах, вузах или поликлиниках) и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Задачей второго подэтапа первичного отбора является проверка соответствия набранного контингента подростков требованиям, определяющим пригодность к занятиям пулевой стрельбой. Это вполне логично, т.к. только длительные систематические наблюдения за динамикой учебно-тренировочного процесса позволят составить более объективные представления о потенциальных способностях юного стрелка. Здесь же желательно провести тестирования по выявлению качеств и признаков, определяющих одаренность новичков. Для предварительного прогнозирования спортивных способностей начинающих, рядом исследователей экспериментальным путем выявлены наиболее значимые для пулевой стрельбы физические и психофизиологические качества будущего стрелка. Н.А. Калинин (1970) предлагает отбирать в группы начальной подготовки подростков и юношей, имеющих лучшее развитие дыхательной системы, способных осуществлять бинокулярное прицеливание, с более развитыми физическими данными.

Л.М. Вайнштейн с соавторами (1972), рассматривая проблемы отбора детей в пулевую стрельбу, дифференцирует положительные и отрицательные признаки в их характере, которые могут влиять на результативность стрельбы [1].

Г.В. Васюков и М.Я. Жилина (1973) рекомендуют отбирать в пулевую стрельбу на специализацию «пистолет» с помощью метода сейсмострелмографии. По их экспериментальным данным для специали-

зации в группы pistolетчиков следует отбирать стрелков со сравнительно небольшим тремором [2].

Довольно полно отражены вопросы первичного отбора новичков в кандидатской диссертации Ю.И. Чугунова (1976). Однако сразу же приходится оговориться, что данная работа проведена на контингенте взрослых людей (курсантов высших военных училищ) и поэтому к применению рекомендаций автора по первичному отбору перспективных стрелков в практике работы с подростками и юношами нужно подходить весьма осторожно. Автор на основании большого количества экспериментальных данных и его статистического анализа выделяет наиболее информативные показатели, которые необходимо учитывать при отборе новичков в пулевую стрельбу: физическую подготовленность, глазомер, зрительное восприятие, точность реакции, устойчивость внимания, выносливость к статической мышечной работе, результаты первых контрольных стрельб, кинестетическое восприятие и тремор [4].

В.Т. Пятков, (1981) предложил отбирать детей в группу начальной подготовки ДЮСШ для занятий пулевой стрельбой на основе проведения следующих измерений:

- определение устойчивости тела;
- координационный тест;
- определение устойчивости внимания;
- измерение антропометрических показателей;
- определение стабильности момента выстрела по отношению к предшествующей ему сердечной систоле электрокардиографическим способом;
- проба Генчи;
- проба В.А. Штанге;
- определение ведущего глаза;
- измерение пальцевой кинестезии [3].

Проведя анализ мнений многих специалистов можно увидеть различные подходы к набору и первичному отбору в пулевой стрельбе. К сожалению, авторы практически не учитывают наследственные факторы, что по мнению многих ученых не мало важно (Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, 2000 и др.). Таким образом, появляется необходимость в более углубленном изучении данного направления.

Литература:

1. Вайнштейн А.Л. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в начальном периоде обучения / А.Л. Вайнштейн,

В.П. Жур // Теория и практика физической культуры. – 1974. - № 6, стр. 43-44.

2. Васюков Г.В. Тремор как показатель для отбора в стрелковые секции спортивных школ / Г.В. Васюков, М.Я. Жилина // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 8, стр. 35-36.

3. Пятков В.Т. Отбор в группах пулевой стрельбы детско-юношеских спортивных школ и стрелково-спортивных клубов / В.Т. Пятков: Дис. канд. пед. наук. – Семипалатинск, 1981, 162 с.

4. Чугунов, Ю.И. Отбор стрелков-спортсменов и методика тренировки с учетом индивидуальной направленности нагрузок / Ю.И. Чугунов: Дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1976, 182 с.

Е.В. Корнеев, старший преподаватель

Т.В. Посохова, доцент, кандидат педагогических наук

М.П. Рогов, доцент

С.В. Перминов, старший преподаватель

Московский политехнический университет

Высшая школа печати и медиаиндустрии

Москва, Россия

СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена значению силовой подготовки в профессиональной деятельности. Показаны основные методы воспитания силовых качеств, проявления режимов работы мышц в трудовой деятельности. Раскрыта структура учебного процесса по силовой подготовке студентов вуза.

Ключевые слова: силовые способности, силовая подготовка, структура силовой подготовки, мышечные группы.

Силовые способности человека в повседневной жизни и трудовой деятельности имеют большое значение. Они являются тем резервом, с помощью которого в ритме современной жизни человек может противостоять натиску физических и нервных перегрузок, быть уверенным в себе и сохранять хорошее самочувствие.

Успешное выполнение профессиональных задач в современных условиях труда во многом зависит от силы мышц, которые в значительной мере определяют быстроту движений и играют большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

В большинстве видов трудовых операций, где человеку приходится преодолевать, главным образом, тяжесть собственного веса, решающее значение имеет уровень развития не абсолютной, а относительной силы мышц. Поэтому средства и методы силовой тренировки двигательного аппарата должны соответствовать режиму работы в тренируемом движении или трудовой операции, чтобы способствовать его совершенствованию. При определении методики профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) будущих представителей направлений подготовки и специальностей, необходимо подбирать силовые упражнения, соответствующие режиму и условиям их профессиональной двигательной деятельности, сходные по структуре, амплитуде рабочих движений и характеру нервно-мышечных усилий. Для обоснованного подбора упражнений для воспитания силы отдельных групп мышц в ходе ППФП предполагается изучение топографии мышц и режима их работы в процессе труда.

Основными методами воспитания силы являются метод максимальных усилий, использующий предельные силовые напряжения в динамическом и статическом режимах и метод повторных усилий, предполагающий преодоление непределенных напряжений (отягощений) с предельным количеством повторений. В большинстве трудовых операций ситуации, требующие проявления максимальных мышечных напряжений, практически не встречаются, поэтому применение метода повторных усилий при воспитании силы у студентов, имеющих, как правило, самый различный уровень физической подготовленности, более оправдано и приемлемо для достижения задач ППФП. Данный метод важен и при формировании умения дифференциации мышечных напряжений, умения чередовать большие, малые и средние усилия для лучшего распределения энергии во время рабочей смены, что непосредственно сказывается на производительности труда.

Если в различных видах спорта изометрические (статические) усилия встречаются относительно редко, обычно в качестве компонента динамических двигательных актов, то в трудовой деятельности значительные фоновые статические усилия сочетаются с динамической моторикой мелких мышечных групп. Поэтому при воспитании силы мышечных групп, непосредственно задействованных в избранной трудовой деятельности и требующих особого внимания, и специального воздействия, являются следующие: мышцы спины и разгибатели позвоночного столба, сгибатели ног, участвующие в поддержании тела в вертикальном положении, работающие в изометрическом режиме работы. Важным компонентом при выполнении упражнений на данные группы мышц, являются упражнения для мышц поясничной области и

брюшного пресса. Мышцы рук и пояса верхних конечностей, большая грудная мышца в трудовых операциях выполняют, в основном, работу динамического характера.

Комплексы упражнений профессиональной направленности должны включать в себя упражнения динамического и статического характера на вышеперечисленные мышечные группы.

Силовая подготовка как вид физической активности представляет собой специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на воспитание силовых качеств студентов вузов с целью качественного выполнения ими профессиональных обязанностей после окончания высшего учебного заведения. Силовая подготовка студентов в вузе должна решать следующие основные задачи:

1. Воспитание у студентов высокого уровня волевых, моральных и физических качеств.

2. Развитие силы в аспекте профессионально-прикладной физической активности с учетом будущей специальности.

3. Повышение уровня силовой подготовленности студентов, имеющих спортивные разряды.

4. Приобретение необходимых теоретических и практических знаний по основам методики и организации силовой подготовки.

Программа силовой подготовки студентов первого курса включает в себя упражнения с использованием веса собственного тела и упражнения из гиревого спорта. Особое внимание уделяется правильности выполнения техники таких упражнений как подтягивание на высокой перекладине и низкой перекладине для девушек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и рывку гири.

Данные упражнения входят в структуру обязательных испытаний (тестов) для определения уровня развития силовых способностей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени (18-29 лет).

На втором курсе изучается техника выполнения базовых и изолирующих упражнений с использованием различных атлетических снарядов: штанги, гантелей и тренажерных устройств. На занятиях даются знания о методике составления комплексов упражнений силового характера, учету и планированию нагрузки. Комплексы силовых упражнений носят общеразвивающий характер.

На третьем курсе на занятиях рассматриваются интенсивные методы планирования тренировочных нагрузок – круговой метод и методы суперсерий. Комплексы силовых упражнений подбираются в зависимости от профессиональной специализации. В процессе учебных

занятий разбираются особенности выполнения силовых упражнений в производственной гимнастике.

Ключевым требованием подготовки специалиста является четко выраженная профессиональная направленность учебного процесса на формирование у обучающихся навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности. Силовая подготовка является важным средством в структуре общей и специальной физической подготовки будущих специалистов.

Литература:

1. Бодакин А.В. Основы армрестлинга: учеб. пособие/А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов; Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова. - М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. -86 с.

2. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 1970. -200 с.

3. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся и студентов: учебное пособие. Издание 2-е, пер. и доп. -М.: Финансовый университет, 2013. -108 с.

М.И. Кочетова, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье приведена информация о физическом воспитании как части социального становления личности и описаны особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: становление личности, самопознание, развитие личности, физическое воспитание.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства от-

ветственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Если общая культура личности отражает широту овладения ценностным содержанием духовной и материальной культуры, степень приобщения личности к созданию их ценностей, готовность и способность к их продуцированию, то профессиональная культура личности по существу отражает проявление общей культуры в специфических условиях профессиональной деятельности. Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации личностных сил и способностей. Индивидуальная физическая культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, "программ поведения". В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения. На этой основе формируется «Я» - концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности.

Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания. Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности старших подростков, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение старшими подростками основами физической культуры. Их слагаемыми являются

ся крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. А также формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания. Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Умственное воспитание в процессе физического воспитания. В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. В пределах нашего вуза, а конкретно студентов 3-го курса института ИЭУИС, был проведен опрос на знание общих сведений о строении человеческого тела, что входит в курс лекций по физической культуре в нашем университете. Результаты приведены ниже:

1. Институт, курс, группа? В анкетировании приняли участие студенты ИЭУИС.

2. Виды кровотока?

Большинство ответили (70%), что знают три вида кровотока:

- Капиллярное
- Венозное

- Артериальное

Остальные (30%), добавили еще венозное кровотоечение.

- Внутреннее

3. Какой нормальный пульс у человека?

Подведя итоги, выяснилось, что (90%) опрошенных, считают, что нормальный пульс у человека:

- 60 ударов в минуту

Остальные (10%), думают, что нормальный пульс у человека:

- 70-80 ударов в минуту

4. Виды переломов?

Практически (100 %) аудитории ответили, что виды переломов бывают:

- Закрытый

- Открытый

5. Пять физических качеств?

Большинство опрошенных (97%) считают, что пятью физическими качествами является:

- Сила

- Гибкость

- Быстрота

- Ловкость

- Выносливость

6. Функциональные пробы названия, разновидности?

Выяснилось, что всего (50%) отвечающих знают:

- Тест Купера

Остальные (30%), ответили, что знают:

- Проба Руфье

И всего (10%) опрошенных студентов:

- Не знают

7. Субъективные и объективные признаки самоконтроля?

Результаты показали, что большинство (80%), знают субъективные и объективные признаки самоконтроля:

- *Субъективные* – самочувствие, работоспособность, сон, аппетит, настроение, болевые ощущения

- *Объективные* - антропометрические изменения, результаты функциональных проб, тестов

И остальные (20%) опрошенных студентов:

- Не знают

8. Название артерий?

Практически (100%) аудитории ответили, что знают название ар-

терий:

- Височная
- Челюстная
- Сонная
- Лучевая
- Плечевая
- Подмышечная
- Бедренная
- Большеберцовая

9. Определение гравитационного шока и его признаки?

Тут мнение разделилось (50%), знают определение гравитационного шока и его признаки:

• Гравитационный шок - совокупность функциональных расстройств, возникающих в организме бегуна после резкого прекращения бега и проявляющихся побледнением, тошнотой, потливостью и т.д.

Остальная половина (50%) :

- Не знают

10. Формы самостоятельных занятий?

Большинство опрошенных (85%), считают, что формами самостоятельных занятий является:

- Гимнастика
- Упражнения в течение дня
- Самостоятельные тренировочные занятия

Остальные (15%), ответили, что:

- Не знают

11. Можно или нельзя обрабатывать рану йодом и почему?

По результатам выяснилось, что (60%) аудитории считают, что:

• Йодом можно смазывать вокруг раны, а саму рану нельзя, т.к она может запечься и дольше заживать

Остальные (40%), ответили:

- Нельзя

12. Первая медицинская помощь при артериальном кровотечении?

Половина опрошенных студентов (50%) считают, что первая медицинская помощь при артериальном кровотечении это:

• Обернуть конечность полотенцем, приподнять конечность, наложить жгут, после остановки крови снять жгут

Остальные (50%), считают, что нужно:

• Пережать артерию и сосуд выше раны, наложить давящую повязку/жгут

Делая выводы из опроса студентов 3-го курса, можно сказать, что общие знания о строении человеческого тела в пределах допустимой нормы. Пределу совершенству нет, так что студентам есть куда стремиться и увеличивать свой багаж необходимых знаний, прежде всего для развития собственной личности, образованной и независимой.

Физическая культура, считается необходимой составляющей нормального развития молодых людей в юном возрасте. Преодоления преград в спорте, это первый шаг к умению преодоления их в повседневной жизни. Спортивные занятия это не только путь к совершенной физической форме, но и отличная эмоциональная разгрузка для загруженных учебной работой студентов. Занимайтесь спортом, развивайте личность!

Н.В. Кузнецов, старший преподаватель кафедры ФВиС
РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, г. Москва

ПОИСК РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ

Аннотация. Статья о развитии студенческого футбола в Москве и специфики подготовки студенческой футбольной команды РГУ НГ им. Губкина.

Ключевые слова: студенческий футбол МРССС.

В настоящий момент в Москве самые массовые студенческие соревнования по футболу проходят в программе XXIX Московских студенческих спортивных игр. В Чемпионате 2016-2017 учебного года участвуют 26 команд. Которые разбиты на две Лиги: Высшую – 14 команд и Первую лигу – 12 команд вузов. Известно, что эффективность учебного процесса во многом определяется объемом работы, который в свою очередь сводится к таким показателям как количество занятий в неделю, количество часов в неделю и т.п. Практический опыт работы с командой показал, что снижение объема тренировочной работы ниже 5-6 часов приводит к увеличению количество спортивных травм. В тоже время в ряде вузов финансовые условия позволяют оплачивать аренду футбольного поля в минимальном объеме, поэтому актуальным становится поиск резервов роста тренировочного процесса.

В табл. 1 представлены данные о наличии своего футбольного поля в вузах Москвы, участвующих в соревнованиях.

Таблица 1

Наличие футбольного поля в университетах Москвы

Показатель	Количество вузов	Доля, %
Наличие поля	11	42,3
Отсутствие поля	15	57,7
Всего	26	100

Команды, имеющие собственные поля: РГУФКСМиТ, РУДН, МФТИ, МЭИ, МОСГУ, ГУУ, МСХА, МГИМО, МИРЭА, МГАВМИВ, МГСУ могут реализовывать тренировочный процесс, находясь в относительно оптимальных условиях. Они могут повышать спортивный результат за счет регулярных, полноценных тренировок. Движение по турнирной таблице это подтверждает. Так, команды МЭИ, МИРЭА, МГОУ, МОСГУ, МГИМО значительно улучшили свои показатели с появлением собственных игровых полей. Поввысилось качество подготовки команд к чемпионату. Хорошая комплектация, профессиональная амуниция, 100 процентная явка на игры, минимум переносов. Но, как видно из табл. 1 почти 60% студенческих команд тренируются в условиях дефицита работы на игровом поле. В связи с этим мы разработали систему организации занятия с использованием средств общефизической и специальной подготовки. Опишем содержание работы.

Тренировка на стадионе.

В связи с ограниченным временем аренды футбольного поля в Олимпийском комплексе «Лужники» командой нашего университета применяется комплексный подход к тренировке (2-3 раза в неделю). Игроки собираются за два часа до начала занятий на поле. 15 минут на переодевание (спортивный костюм, кроссовки или кеды) и команда выходит в парковую зону стадиона. В этот период проходит первый этап тренировки.

1-й этап тренировки:

1. Размеренный бег по аллеям парка - 20 минут (темп средний).
2. Общеразвивающее упражнение в парах - 10 минут.
3. Спокойная ходьба - 2 минуты.
4. Упражнение на развитие физической силы - приседание с партнером на плечах (выпрыгивание, отжимание) - 20 минут.
5. Спокойная ходьба - 4 минуты.
6. Беговые упражнения - ускорение в парах на дистанцию 20-40-60 метров - скорость максимальная - 20 минут.
7. Спокойная ходьба - 2 минуты.

8. Размеренный бег - 10 минут (темп средний).

9. Возвращение в раздевалку, переодевание в футбольную форму, обувь.

2-й этап тренировки

После того как игроки подготовлены к основной части тренировки можно сразу переходить к выполнению специальных упражнений максимально используя время аренды футбольного поля.

1. Упражнение в квадрате. Квадрат 20*20 . Движение лицом вперед, движение правым боком, движение спиной вперед. Пять повторений, скорость максимальная, Группы по 5-7 человек (смена направления после 5 повторений) - 15 минут.

2. Движение колонной с дистанцией 1,5 метра между игроками. Последний игрок «змейкой» между партнеров выбегает на место первого и т.д. - 15 минут.

3. Игра в квадрате 20x15 метров в составе 5x3 (вводящие меняются) - 15 минут.

4. Передача мяча в парах в движении. Ногами, руками передающего, головой. На всю ширину поля - 10 минут.

5. Упражнение на развитие атакующих и оборонительных действий - 25 минут.

6. Удары по воротам. С места, в движении, с передач - 10 минут.

7. Двусторонняя игра. Деление произвольное - 30 минут.

8. Окончание тренировки. Устанавливающей восстановительные упражнения, бег трусцой - 5 минут.

Заключение.

Наблюдения показывают, что занятия футболом по предполагаемой программе позволяют качественно организовать учебный процесс по физическому воспитанию. Физическая культура и спорт на основе занятий футболом, обеспечивает комплексную подготовку студентов к их участию в спортивно-массовых соревнованиях и обеспечивает оздоровление и досуг студентов. Футбол является одним из эффективных средств профессионально-прикладной физической подготовке в вузе.

Ю.К. Лукин, к.п.н., доцент кафедры футбола и хоккея
Т.Н. Давидович, старший преподаватель кафедры спортивных игр
К.А. Хорошилов, старший преподаватель кафедры спортивных игр
А.С. Пеньковский, старший преподаватель спортивных игр
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Республика Беларусь

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГУФК ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация. В статье приведена методика направленного развития силовых способностей баскетболистов сборной команды БГУФК, определена степень влияния силовой подготовленности баскетболистов на уровень развития других физических качеств в различные периоды годичного макроцикла.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, методика развития силовых способностей баскетболистов.

Современный баскетбол – игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена. Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол [2, 3].

Актуальность освещения в данной работе методики целенаправленного развития силовых способностей у баскетболистов обусловлена тем, что при неумелых попытках воздействия на развитие силовых способностей в процессе занятий наиболее вероятен отрицательный эффект воздействия непосредственно на организм занимающихся. Другой причиной более пристального внимания к этой проблеме является то, что, по мнению многих учёных и специалистов-практиков, именно сила является базовым качеством по отношению к другим физическим качествам [1].

Цель исследования – совершенствование процесса силовой подготовки баскетболистов сборной команды БГУФК по баскетболу.

Задачи исследования:

-определить особенности процесса физической подготовки баскетболистов;

-рассмотреть виды силовых способностей и выявить основные задачи их развития;

-выявить средства и методы развития силовых способностей при занятиях баскетболом;

-провести экспериментальное исследование по определению показателей силовой подготовленности у баскетболистов и рассмотреть особенности методики направленного развития силовых способностей у баскетболистов сборной команды БГУФК по баскетболу.

Цель, задачи данной работы обусловили совокупность методов исследования: теоретический анализ, синтез, обобщение и сравнение научной и программно-методической литературы, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки статистических данных.

В исследовании приняли участие 15 игроков студенческой сборной команды БГУФК по баскетболу. В первой декаде сентября (начало эксперимента), было проведено спортивно-педагогическое тестирование физической подготовленности игроков.

Программа тестирования предусматривала оценку стартовой и дистанционной скорости (бег 6 и 20 м с высокого старта), скоростной и общей выносливости (челночный бег 2x40 с и тест Купера), скоростно-силовых качеств (прыжок в высоту), силы (становая динамометрия).

Средние показатели физической подготовленности игроков представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности игроков студенческой команды по баскетболу на начале подготовительного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,71	0,11
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,42	0,13
3	Челночный бег 2x40 с, м	Скоростная выносливость	372	0,17
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые	61	0,82

		качества		
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2682	53
6	Становая динамометрия, кг	Сила	143	3

При рассмотрении уровня развития физических качеств в баскетболе принято считать, что оценка в 7 баллов и выше свидетельствует о высокой физической подготовленности игрока. Оценка в 4 балла и ниже рассматривается как низкая физическая подготовленность по 10 бальной шкале (табл. 2).

Таблица 2

Критерии оценки физической подготовленности баскетболистов, баллы

Оценка в баллах	ТЕСТЫ					
	Бег 6 м	Бег 20 м	Челночный бег 2х40 с	Бег 12 мин	Прыжок вверх	Становая сила
10	1,01	2,76	431	3253		169
9	1,10	2,35	423	3242	65	167
8	1,19	2,94	415	3211	63 5	165
7	1,27	3,03	407	3180	62	163
6	1,35	3,13	393	3149	61,5	161
5	1,43	3,22	385	3098	60	159
4	1,52	3,32	380	3057	59,5	157
3	1,60	3,42	369	3026	56	155
2	1,69	3,52	361	2885	54,5	153
1	1,73	3,62	353	2765	53	151
0	1,87	4 53	345	2654	51,5	149

Анализ полученных результатов тестирования мужской студенческой баскетбольной команды показал, что стартовая, дистанционная скорость, скоростная, общая выносливость и сила находятся на низком уровне развития, а скоростно-силовые качества имеют средний уровень развития.

Далее в тренировочный процесс команды в подготовительном периоде была внедрена программа силовой подготовки (табл. 3), которая выполнялась игроками 3 раза в неделю на протяжении двух месяцев (сентябрь, октябрь) до начала соревновательного периода совместно с тренировками в игровом зале.

Таблица 3

**Программа силовой подготовки баскетболистов сборной команды
БГУФК**

№ п/п	Методы	
1	Повторный метод (развитие основной силы рук и ног). Работа на каждой станции 15 секунд, между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха выполняются упражнения на растяжку: Упражнение на станциях:	
	Толчок штанги от груди Приседание со штангой Тяга и толчок штанги	Приседание с грузом Жим штанги стоя Приседание с грузом
2	Интервальный метод (развитие взрывной силы). Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку: Упражнение на станциях:	
3	Толчок штанги от груди Приседания с грузом Отжимание Продолжительный метод (Развитие выносливости мышц). Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минут, выполняются упражнения на растяжку: Упражнение на станциях:	Приседание с грузом Жим штанги стоя Приседание с грузом
	Жим штанги лежа. Приседания с грузом. Подъем туловища. Отжимания от лавочки. Подъем на тумбу с гантелями.	Гиперэкстензия спины. Подъем туловища в висающем положении. Выпрыгивание из приседа с грузом. Повороты туловища с набивным мячом.

Для упрощенной работы со спортсменами была составлена табл. 4, в которой показаны все три метода, а также все пояснения к работе с ними.

Таблица 4

Методические указания по применению методов силовой подготовки

Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Показатель	
					Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие основной силы	Повторный метод (метод штангистов)	3-5	5 минут	Безостановочный (спокойный)	6-8	75-100%
Развитие взрывной силы	Интервальный метод работа с промежутками	3-6	2-5 мин	Взрывной	6-10	40-70 %
Развитие выносливости	Продолжительный метод	3-5	1-2 мин	Безостановочный (спокойный)	15-30	20-50 %

Полученные показатели промежуточного тестирования физической подготовленности игроков представлены в табл. 5.

Таблица 5

Средние показатели физической подготовленности баскетболистов сборной команды БГУФК в конце подготовительного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,49	0,08
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,15	0,10
3	Челночный бег 2x40 с, м	Скоростная выносливость	395	0,22
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые качества	64	0,82
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2940	61
6	Становая динамометрия, кг	Сила	154	0,32

Анализ результатов промежуточного тестирования физической подготовленности баскетболистов мужской сборной команды БГУФК показал, что показатели стартовой, дистанционной скорости и скоростной выносливости улучшились (соответственно с 1,71с до 1,49с; с 3,42с до 3,15с; с 372м до 395м). Уровень развития данных физических качеств оценивается как средний. Помимо этого, улучшились и показатели общей выносливости и силы, но столь очевидного прогресса в уровне развития этих физических качеств выявлено не было (уровень развития по-прежнему низкий). Наибольшая положительная динамика была выявлена в развитии скоростно-силовых качеств (по средним показателям – высокий уровень развития).

В соревновательном периоде задачи тренировочного процесса меняются. Внимание акцентируется на технико-тактической подготовке, особое место занимает психологическая подготовка, значение физической подготовки определено уменьшается и смещается больше в сторону поддержки функциональных кондиций игроков команды.

В связи с этим занятия в тренажерном зале по установленной программе были сокращены до 2-х раз в неделю и совместно со специальными баскетбольными упражнениями позволяли поддерживать определенный уровень физической подготовленности игроков.

В конце регулярного чемпионата (VII Чемпионата г. Минска по баскетболу среди учреждений высшего образования), перед серией «плей-офф», было проведено окончательное тестирование физической подготовленности игроков, что позволило определить влияние силовых тренировок и специальных баскетбольных упражнений на уровень физической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде (табл. 6).

Таблица 6

Средние показатели физической подготовленности баскетболистов сборной команды БГУФК в конце соревновательного периода

№ п/п	Тестовые упражнения	Оцениваемое качество	Показатель	
			\bar{X}	$S_{\bar{X}}$
1	Бег 6 м, с	Стартовая скорость	1,24	0,04
2	Бег 20 м, с	Дистанционная скорость	3,01	0,07
3	Челночный бег 2х40 с, м	Скоростная выносливость	400	0,36
4	Прыжок в высоту, см	Скоростно-силовые качества	66	0,53
5	Бег 12 мин, м, тест Купера	Общая выносливость	2994	57
6	Становая динамометрия, кг	Сила	165	0,34

Анализ результатов итогового тестирования физической подготовленности баскетболистов мужской сборной команды БГУФК показал, что показатели стартовой и дистанционной скорости улучшились, соответственно с 1,49 с до 1,24 с, и с 3,15 с до 3,01 с, что говорит о высоком уровне их развития. Показатели скоростной выносливости улучшились незначительно (с 395 м до 400 м) – это средний уровень развития. Вместе с этим, стали лучше и показатели общей выносливости (расстояние преодоленной дистанции увеличилось с 2940 м до 2994 м), но уровень развития данного физического качества по-прежнему считается низким. Положительную динамику мы можем наблюдать и в показателях развития силы – результаты в тесте «станочная динамометрия» выросли с 154 кг до 165 кг. В показателях скоростно-силовых качеств, столь очевидной положительной динамики выявлено не было – результаты в тесте «прыжок в высоту» изменились незначительно с 64 см до 66 см.

Динамика в уровне развития физических качеств баскетболистов сборной команды БГУФК представлена в табл. 7.

Таблица 7

Динамика в уровне развития физических качеств баскетболистов сборной команды БГУФК

№ п/п	Оцениваемое качество	Первое тестирование		Второе тестирование		Третье тестирование		P
		\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	\bar{X}	$S_{\bar{X}}$	
1	Стартовая скорость	1,71	0,11	1,49	0,08	1,24	0,04	< 0,05
2	Дистанционная скорость	3,42	0,13	3,15	0,10	3,01	0,07	< 0,05
3	Скоростная выносливость	372	0,17	395	0,22	400	0,36	< 0,05
4	Скоростно-силовые качества	61	0,82	64	0,82	66	0,53	< 0,05
5	Общая выносливость	2682	53	2940	61	2994	57	> 0,05
6	Сила	143	3	154	0,32	165	0,34	< 0,05

Поясним расчет уровня значимости результатов педагогического эксперимента p на примере показателей стартовой скорости [4]:

1) количество степеней свободы согласно формуле (1) $df=15-1=14$;

2) критерий Стьюдента в соответствии с формулой (3) для независимых выборок $t=(1,71-1,24)/0,11 \times 0,11/15+0,04 \times 0,04/15=15,7$;

3) расчетное значение критерия Стьюдента 15,7 больше табличного, соответствующего степени значимости $p=0,05$, соответственно степень значимости меньше 0,05.

Такое значение степени значимости говорит о том, что в результате использования предложенной методики силовой подготовки показатели стартовой скорости до эксперимента и после его проведения достоверно (т.е. не случайным образом, а в результате введенных переменных) различаются, а именно достоверно улучшились.

Исходя из полученной динамики показателей физической подготовленности исследуемого нами контингента баскетболистов очевидным является факт достоверного улучшения уровня развития физических качеств данного контингента испытуемых ($p < 0,05$).

Итак, основываясь на результатах нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

- внедренная программа силовой подготовки в годичный цикл подготовки мужской студенческой команды по баскетболу способствует повышению физической подготовленности игроков;

- от подготовительного периода макроцикла до переходного уровня развития двигательных качеств игроков повысился с низкого и ниже среднего до среднего и высокого;

- значительное повышение уровня физической подготовленности игроков команды отмечено в конце соревновательного периода.

Литература:

1. Давидович, Т.Н. Педагогический контроль физической подготовленности квалифицированных баскетболисток/ Т.Н. Давидович, Э.А. Лапухина // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О.О. Мітова; тех. ред. Т.В. Михайлова. – [Електронний ресурс] - Дніпро: ДДІФКіС, 2016. –С.135–142.

2. Давидович, Т.Н. Физическая подготовленность баскетболистов в зависимости от игрового амплуа / Т.Н. Давидович, К.А. Хорошилов // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи: матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернет-конференції (м. Дніпро, 20-21 грудня) / відповід. ред. О.О. Мітова; тех. ред. Т.В. Михайлова. – [Електронний ресурс] - Дніпро :ДДІФКіС, 2016. – С.146–151.

3. Давидович, Т.Н. Особенности физической подготовленности баскетболистов в зависимости от игрового амплуа/ Т.Н. Давидович, Ю.К. Лукин, Э.А. Лапухина // Физическая культура, спорт и здоровье в

современном обществе [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — С — 343–351.

4. Чикаш, С.Л. Математическая статистика в спорте: учебное пособие/ С.Л.Чикаш. - Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. – 58 с.

Ю.К. Лукин, кандидат педагогических наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры
Д.Л. Корзун, кандидат наук
Филиал Российского государственного университета

ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ К НАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Аннотация. Качество работы тренера в нынешних условиях во многом определяется не только уровнем его теоретических знаний и многолетнего опыта в качестве футболиста, а ещё и способностями быстро адаптироваться, перестраиваться в связи с возникающими в процесс работы внешними или внутренними изменениями условий.

В статье подробно перечислены трудности, возникающие в процессе работы начинающих тренеров.

Ключевые слова: тренеры, профессиональные трудности, подготовка юных футболистов.

В последнее время в Белорусском футболе в работе со спортивным резервом наметились тенденции к увеличению количества тренерских кадров за счёт бывших футболистов, которые закончили свою футбольную карьеру, переподготовки специалистов на базе высшего не физкультурного образования и повышения квалификации с учётом требований и конвенции UEFA [1].

У каждого сформировавшегося тренера есть свой стиль, достижения и определённый опыт работы, т.е. всё то, что практически отсутствует у молодого специалиста кроме конечно желания работать. Поэтому на первом этапе рекомендуется начинающему тренеру работать

в паре с опытным специалистом и набираться опыта. При этом он уже с первых шагов своей деятельности должен вести записи педагогических наблюдений, отмечать ключевые моменты подготовки футболистов и планировать её в дальнейшем с учётом ряда факторов: возраста занимающихся, способностей и желания прогрессировать, методов и средств подготовки, календаря соревнований и т.п.

Первые неудачи в работе не является поводом для утверждений о бесперспективности тренера. Для руководителя очень важно разобраться в ситуации и найти слабые места и, конечно, сильные стороны молодого специалиста. Причина может быть одна, но вероятнее это целый комплекс проблем, начиная от заработной платы, мест занятий и заканчивая не эффективным отбором и такой же методикой тренировки. Ведь взятые средства подготовки из программ для квалифицированных футболистов в большинстве случаев не подходят для юных спортсменов. Обучение и совершенствование совершенно два разных по сути направления в подготовки юных футболистов.

Практически вся тренерская деятельность и особенно во время соревнований сопряжена со стрессом, эмоциональным выгоранием и для только начинающего тренера, который во главу угла в большинстве случаев ставит только спортивный результат и желание улучшить свой авторитет, стресс многократно возрастает.

Профессиональным трудностям в других видах спорта посвящено значительное количество научных работ, а в футболе решение этой проблемы посвящена лишь одна работа [2].

Чтобы восполнить недостаток информации относительно футбола, было проведено интервьюирование и анкетирование 20 тренеров г. Минска и Минской области, имеющих стаж работы не более 3 лет.

Респондентам было предложено оценить по 10-ти бальной шкале значимость каждой из 20-ти профессиональных трудностей. Полученные результаты и оценки представлены в табл. 1.

Таблица 1

Профессиональные трудности тренеров работающих со спортивным резервом в футболе

Виды трудностей	Профессиональные трудности	\bar{x}
1	3	4
Связанные с особенностями	Трудности в организации отбора детей и комплектования групп	8,5±0,8

	Отсутствие интереса к молодым талантливым игрокам со стороны профессиональных клубов	9,05±0,7
	Отсутствие спортивных баз и достаточного количества, футбольных полей для мест занятий и игр	7,7±1,0
Коммуникативные	Трудности, связанные с формированием устойчивого интереса к занятиям по футболу	9,2±0,8
	Трудности, связанные в создании сплочённого и конкурентоспособного коллектива	8,9±0,6
	Проблемы при общении с родителями	8,8±0,6
	Высокая эмоциональная напряжённость и предпосылки к профессиональному выгоранию	7,5±1,3
	Трудности в обеспечении и поддержании дисциплины	5,8±0,8
Организационно-управленческие	Трудности в планировании	
	Трудности в организации контроля за подготовленностью юных футболистов	6,5±1,1
	Трудности в оказании первой доврачебной помощи в рамках учебно-тренировочного процесса	4,8±1,3
	Объективная оценка своей профессиональной деятельности	2,9±0,7
Деятельностные	Трудности в демонстрации изучаемых упражнений	6,2±0,9
	Трудности в поддержании своего физического состояния	5,8±0,7
Методические	Сложности в обучении техники и тактики игры	7,9±0,9
	Трудности в регулировании нагрузки в процесс УТЗ	6,1±1,1
	Затруднения в перестройки в связи с изменяющимися условиями	4,9±1,1
	Своевременное нахождение и исправление ошибок	4,6±0,8
Гностические	Недостаточный уровень учебно-методического обеспечения занятий	4,5±0,6
	Недостаточное количество высококачественных семинаров, мастер-классов и обмена зарубежным опытом	4,2±0,8

Полученные данные дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Планирование, организация и контроль качества учебно-тренировочного процесса, включая проведение учебно-тренировочных занятий не вызывает у опрошенных тренеров существенных затруднений. Данное обстоятельство говорит о соответствии знаний, умений и компетенций, приобретаемых в процессе обучения в вузе (и далее), требованиям профессиональной деятельности тренера по футболу.

2. Полученные данные могут быть использованы при разработке профессиограммы и профессионального стандарта тренера по футболу.

Литература:

1. Тренерская конвенция UEFA [Электронный ресурс]. – режим доступа:

https://ru.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/CoachingCoachedu/02/29/42/83/2294283_DOWNLOAD.pdf (Дата обращения 04.05.2018).

2. Ушхо, Ю. Д. Формирование основ авторитета тренера - преподавателя в процессе профессиональной подготовки: на примере футбола: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Ю.Д. Ушхо; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2007. – 159 с.: ил.

А.С. Михайлов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России г. Пермь

ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. В статье рассмотрены особенности дыхания во время физических нагрузок, а также изменения, происходящие в организме спортсменов. Выявлен положительный эффект использования дыхательных упражнений в спортивной подготовке.

Ключевые слова: дыхание, мышечная работа, физические нагрузки, организм.

Невелика полость носа, но в слизистой оболочке её располагается множество рецепторов, при раздражении которых потоком воздуха вызываются рефлексy. Они оказывают разнообразное влияние на

функцию разных органов и систем. Происхождение раздражения в оптимальной дозировке, приводит к оптимизации деятельности различных систем организма. Носовое дыхание, на функции центральной нервной системы оказывает благоприятное влияние.

Она становится активной за счет рефлекторных влияний, поддерживается ее возбудительный тонус. Кроме того, происходит улучшение кровоснабжения головного мозга и сердечной деятельности, а так же функции других органов и систем, что приводит к улучшению обмена веществ и повышению работоспособности. Следует отметить, что естественное раздражение носовой полости улучшает рефлекторную регуляцию дыхания, обеспечивает нормальный сон. В то же время воздействие слишком сильных или слабых раздражений оказывает неблагоприятное влияние на организм (может наблюдаться нарушение обоняния, аппетита, секретной деятельности желудка) [2].

Прекращение носового дыхания в длительное время, может привести к недостаточности умственного и физического развития. Есть предположения, что игнорирование носового дыхания может способствовать развитию рака легких. Более того, возможно внезапная смерть при усиленной вентиляции легких, а так же обморочные состояния, приводящие к смертельным исходам. Особо следует остановиться на фильтрационной функции носа. Роль носовых полостей в очистке воздуха весьма значительна. Слизь и ресничный эпителий задерживают пыль. Есть данные, свидетельствующие о том, что в покое носовая полость может задержать до 30% – 90% механических частиц. При дыхании же ртом фильтрующий эффект значительно ниже. Воздух, при прохождении по извилистым носовым ходам, освобождается от пыли и от микробов. При дыхании носом снижается токсическое действие газов и паров [3].

Таким образом, при дыхании через нос поступающий воздух очищается, согревается и увлажняется. Кроме того, стимулируется рецепторная зона носовой полости, что оказывает положительное влияние на деятельность отдельных систем и органов. Вот почему и в покое и при мышечной работе необходимо дышать через нос [1].

Дыхание через рот нежелательно и даже вредно. Особенно неблагоприятно оно на морозе, поскольку возможны заболевания, однако во время физических нагрузок допускается дыхание через рот.

Исследования максимальной вентиляции легких (далее МВЛ) и максимального потребления кислорода (далее МПК) при дыхании через рот, проведенные профессором В.В. Михайловым в 1983 году показали, что величина МВЛ больше на 51% – 60%, а величина МПК на 33,3%, чем при дыхании через нос [1]. Это связано с тем, что при ды-

хании через нос сопротивление дыхательных путей становится в 1,5 – 4 раза больше, чем при дыхании через рот. Многократно повышается оно во время мышечной работы (в особенности при дыхании холодным воздухом), так как при этом возрастает кровоток в слизистой оболочке носа, что ведет к разбуханию её и усилению секреции, как следствие этого увеличивается механическая работа аппарата дыхания.

Во время же мышечной работы затраты энергии на носовое дыхание многократно возрастает, что ведет к снижению работоспособности, поэтому несмотря на преимущество дыхания через нос, при тяжелой физической нагрузке часто приходится дышать через рот [2].

Закаливание и занятия в чистом проветриваемом помещении, на свежем воздухе позволит снизить вредные последствия такого дыхания.

Особенности дыхания на морозе. Занятие физической культурой и спортом при температуре воздуха минус 20-25° С., может вызвать спадание стенок капилляров бронхов и кровохарканье. При сильном морозе даже дыхание через нос не в состоянии предохранить верхние дыхательные пути от переохлаждения. Для профилактики этого важно выполнять закаливающие процедуры, способствующие повышению устойчивости к охлаждению, тогда дыхание через рот не вызовет простудного заболевания [1].

В заключении хочется отметить и пояснить то, как же всё-таки следует дышать во время занятий физической культурой и спортом. В покое и при небольшой физической нагрузке дышать лучше через нос. Смешанное дыхание рекомендуется в случае, когда выполненная работа длится более 3 минут и сопровождается частотой сердечных сокращений 140 – 170 уд/мин; при сильной нагрузке дыхание должно быть смешанным, но все, же в основном через рот. По мнению учёных, дыхание ртом при выполнении тяжелых мышечных нагрузок не угрожает здоровью человека, если он тренируется в условиях, которые отвечают гигиеническим требованиям.

Литература:

1. Гневушев, В.В. Методические основы развития навыков управления внешним дыханием в лечебной физической культуре. Ставрополь. Ставропольское книжное издательство, 1972. – С. 14-20

2. Михайлов, А.С. Дыхательные упражнения как одно средств подготовки спортсменов. / А.С. Михайлов, М.Ю. Нохрин // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Чебоксары, 2014. С 524-526.

3. Михайлов, В.В. Дыхание спортсмена. / В.В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

В.А. Никишкин, директор СОК, зав. кафедры ФВиС;

А.Ю. Барков, зам. директора СОК, доцент кафедры ФВиС

В.С. Гарник, зам. директора СОК старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ИСТОРИЯ, УСПЕХИ И ПЕРСПЕКТИВА СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НИУ МГСУ

Аннотация. Спортивная жизнь МИСИ началась вместе с образованием нашего университета. С первых дней существования студенты – спортсмены МИСИ им. В.В. Куйбышева высоко несли спортивную честь института на соревнованиях разного уровня. По многим видам спорта сборные команды студентов МИСИЙцев выступали в чемпионатах города Москвы и СССР. Из стен института вышла целая плеяда победителей и призеров Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы, Олимпийских игр, по разным видам спорта. В разные годы на кафедре физического воспитания и спорта со сборными командами трудились около 30 заслуженных тренеров России и СССР.

В наше время спортивные традиции продолжаютя. Последние 10 лет МГСУ (МИСИ) абсолютный чемпион Московских студенческих спортивных игр и призер Всероссийского смотра-конкурса на лучшую организацию спортивно - массовой и физкультурно – оздоровительной работы.

Ключевые слова: МИСИ им. В.В. Куйбышева; студенты-спортсмены, каф. ФВиС, спортивные сооружения, сборные команды университета, спортивно-массовая работа, спортивные достижения.

История спортивной жизни МИСИ-МГСУ неразрывно связана с историей нашего вуза, ведущего официальный отчет своего образования с 1921 г. С этого же времени началась и спортивная жизнь МИСИ-МГСУ.

Организация и начало работы кафедры физического воспитания и спорта относится к 1934 году. С этого времени физическая культура, и спорт стали неотъемлемыми составляющими в деле подготовки инже-

нерных кадров строительного профиля. Кафедра в своем составе насчитывала всего пять человек, которые смогли объединить всех физкультурников и спортсменов, которые были в институте в спортивный коллектив, положивший начало спортивной летописи МИСИ. Уже в 1934 году, на 1-ой Всемосковской спартакиаде вузов и вузов МИСИ занял общее первое место. МИСИ практически везде в спортивных и вузовских кругах расшифровывался как «Инженерно-спортивный» вуз.

Успешно выступили представители МИСИ и во второй Всесоюзной спартакиаде учебных заведений Наркомтяжпрома СССР, которая была проведена в 1936 году в городе Москве. Сборная МИСИ в командном зачете заняла третье место, а наши волейболистки заняли первое место (З. Козлова, Г. Гурова, М. Брусевич, О. Павловская, Л. Стулова, Н. Кашкарова). В те времена гремела слава легкоатлетов, альпинистов и секции мотоспорта МИСИ. Кстати, секция мотоспорта была организована в 1939 году энтузиастом этого вида спорта, в будущем преподавателем МИСИ, доцентом ф-та ТГВ М. Барановым.

Главным организатором и вдохновителем тех побед, был заведующий кафедрой физического воспитания и спорта МИСИ А.Г. Андрианов. Он был сильным спортсменом и прекрасным специалистом в области физического воспитания, являлся мастером спорта по фигурному катанию, судьей международной категории. Под его руководством закладывалась система организации работы кафедры, как главного центра всей спортивно-массовой и оздоровительной работы МИСИ в целом. Начали проводиться внутривузовские соревнования, а затем и Спартакиады института.

Большая заслуга в развитии спорта в институте в те годы принадлежала ректору МИСИ Ивану Степановичу Зенькову, который оказывал кафедре всестороннюю поддержку.

Летом 1945 года состоялась 1-ая послевоенная спартакиада МИСИ, в которой соревнования прошли всего по шести видам спорта. Именно эта спартакиада и положила начало современной истории спартакиад МИСИ-МГСУ. И сейчас самым главным, самым спортивным массовым мероприятием у наших студентов является спартакиада МГСУ.

В те годы, наши предшественники, которые работали на кафедре, заложили прочный фундамент нынешних успехов и побед. И мы, сегодняшний состав, будем с благодарностью вспоминать их, как высококвалифицированных организаторов и педагогов (Р.П. Мороз, Х.Л. Чибичьян, А.А. Риш, Ю.Ф. Найденов, И.Н. Лалаянц, В.М. Лихт и другие).

За прошедшее время, кафедра физвоспитания выпустила целую плеяду выдающихся спортсменов и тренеров, бывших студентами вуза и работающих преподавателями кафедры физического воспитания и спорта. В разные годы на кафедре физического воспитания и спорта работали:

- Л. Аркаев (заслуженный тренер СССР);
- М. Якушин (заслуженный тренер СССР);
- Н. Эпштейн (заслуженный тренер СССР);
- Т. Чаусова (заслуженный мастер спорта СССР);
- Л. Тимошек (заслуженный тренер СССР);
- Х. Чибичьян (заслуженный тренер СССР);
- В. Никишкин (заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России);
- Э. Агаев (заслуженный тренер России)
- В. Хохлов (заслуженный тренер России);
- А. Баяринов (заслуженный тренер России);
- Р. Мороз (заслуженный тренер России);
- Ф. Ионов (заслуженный тренер России);
- Н. Морозов (заслуженный тренер России).

Также, существует целый ряд бывших студентов-спортсменов, которые стали Олимпийскими чемпионами, чемпионами мира и Европы, заслуженными мастерами спорта во время учебы в вузе и после его окончания:

- С. Оганесян (заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион);
- В. Коваленко (заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион);
- Н. Буробин (заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион);
- Е. Пиняев (заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион);
- А. Аликин (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира);
- И. Ципурский (заслуженный мастер спорта России, чемпион Европы);
- И. Ахабазов (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира)
- В. Зубков (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира);
- З. Козлова (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира);
- Б. Булдаков (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира);
- В. Голдяевский (заслуженный мастер спорта России, чемпион мира).

Более чем за 80-летнюю историю МИСИ-МГСУ удалось не только сохранить, но и преумножить славные традиции вуза, внести в них черты, характерные для современного уровня физической культуры и спорта среди студентов: массовость, организованность, разносторонность спортивных увлечений, многообразие форм, направленность на профессиональную деятельность и на развитие личности выпускников МГСУ.

В 90-е годы прошлого века Спартакиада вузов была переименована в Московские студенческие игры (МСИ), а с 2013 г. МСИ переименовали в московские студенческие спортивные игры (МССИ).

Главным внутренним спортивно-массовым событием МГСУ «вчера и сегодня» является внутренняя спартакиада, в которой принимают участие более 2000 обучающихся университета. Большая роль в организации и проведении спартакиады отводится зам. директоров институтов по физическому воспитанию (ранее зам. деканов факультетов).

В истории МГСУ двухтысячных, отмечен рядом высоких спортивных результатов наших студентов и аспирантов, которые с гордостью несут флаг Университета и успешно защищают честь МГСУ на спортивных аренах России и мира:

– Кайтмазов Н.- чемпион мира по самбо среди студентов г. Москва 1994 г, победитель международных и Всероссийских соревнований, неоднократный чемпион и призер г. Москвы по самбо и дзюдо;

– Мязитов Р. - мастер спорта, чемпион России по самбо 2003г, серебряный призер чемпионата мира в личном и командном зачете;

– Прокудин Н. - мастер спорта международного класса, чемпион России по армспорту 2004 г., серебряный призер чемпионата мира 2004 г., Бразилии;

– Мирсаитов Д. - многократный чемпион г.Москвы, чемпион «Евразии», многократный чемпион МСИ 2001 г;

– Лантратов А. - многократный чемпион России в командном зачете, совершил траверс горы Эльбрус, пятикратный чемпион МСИ 2002 г;

– Сафронова И. - шестикратная чемпионка России по спортивно-му туризму, многократная чемпионка г. Москвы, чемпионка «Евразии», многократная чемпионка МСИ 2002 г;

– Огиенко Д. - мастер спорта международного класса, чемпион России по дзюдо среди студентов 2004 г., серебряный призер чемпионата России по самбо среди студентов 2004 г., серебряный призер ряда международных соревнований по дзюдо;

– Минаков А. - мастер спорта, член сборной команды России по

спортивному ориентированию, участник чемпионата мира по спортивному ориентированию среди студентов 2004 г., Чехия;

– Зиневич Л. - мастер спорта, серебряный призер чемпионата России по армспорту 2004 г., бронзовый призер чемпионата России по самбо 2004 г.;

– Кайтмазов Т. - победитель зоны России по самбо, чемпион г. Москвы и неоднократный призер по самбо и дзюдо, призер международного турнира по самбо категории «А», бронзовый призер Всемирных игр среди полицейских 2000 г.;

– Мартиросян Ш. - серебряный призер чемпионата России по боксу среди студентов, неоднократный призер МСИ 2007 г.;

– Павлов О. - призер чемпионата России, неоднократный призер МСИ, 2006 г.;

– Синецын Р. - чемпион мира по каратэ среди юниоров, чемпион России среди юниоров, неоднократный призер международных турниров 2007 г.;

– Белозеров Д. - бронзовый призер кубка России, неоднократный победитель МСИ 2008 г.;

– Муджиков Б. - мастер спорта по греко-римской и вольной борьбе, бронзовый призер чемпионата России по греко-римской борьбе, призер Всероссийских турниров, неоднократный призер МСИ 2007 г.;

– Куликов Е. - мастер спорта, бронзовый призер Кубка России по самбо 2004г., победитель зоны России по самбо, многократный чемпион г. Москвы;

– Николаев К. - мастер спорта, бронзовый призер чемпионата России по самбо среди студентов 2015 г., многократный победитель и призер МССИ, Всероссийских соревнований;

– Зыскин Е. - мастер спорта, бронзовый призер чемпионата России по дзюдо среди студентов 2015 г., многократный победитель и призер МССИ, Всероссийских соревнований;

– Саплин К. - мастер спорта, участник чемпионата мира по теннису в составе сборной России (Международная студенческая лига) 2016 г.;

– Антонов А. - мастер спорта, победитель чемпионата России среди студентов по дзюдо 2015 г, бронзовый призер этапа кубка Европы по дзюдо среди юниоров 2017 г, многократный победитель и призер МССИ, Всероссийских соревнований;

– Савельев О. - мастер спорта, победитель двух этапов кубка мира по подводному плаванию 2016 г.;

– Суворов А. - мастер спорта по дзюдо и самбо, чемпион МССИ, бронзовый призер Чемпионата России среди студентов 2018 г.;

– Диденко Д. - мастер спорта по каратэ, чемпион России 2018 г, чемпион Мира среди юношей 2017 г.

Сегодня, в XXI веке спортивные тенденции успешно продолжают. Государственные комиссии в 1995 и 2000 годах аттестовали кафедру физического воспитания и спорта МГСУ как одну из лучших в стране. В 2014 году решением Министерства образования и науки РФ НИУ МГСУ занимает 3 место во Всероссийском смотр-конкурсе среди образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов.

За последние 15 лет НИУ МГСУ занимал: 10 раз – I место, 2 раза - II место и 2 раза - III место в абсолютном зачете среди более 100 московских вузов. НИУ МГСУ выступает по наибольшему количеству видов программы московских студенческих спортивных игр (МССИ) - 76 видов программы из 84 возможных.

Наиболее сильные позиции обучающиеся в НИУ МГСУ имели в разные годы и в настоящее время в следующих видах спорта: спортивная гимнастика (женщины), лыжный спорт, легкая атлетика, борьба самбо, борьба вольная и греко-римская, дзюдо, плавание, футбол (женщины), волейбол (мужчины и женщины), баскетбол (мужчины и женщины), тяжелая атлетика, гиревой спорт), шахматы, теннис, спортивная гимнастика (мужчины), армспорт, водное поло, горный туризм, скалолазание, гандбол, пеший и лыжный туризм, спортивная аэробика, каратэ, фехтование, тхэквондо, киберспорт, ММА, ритмическая гимнастика, стритбол.

Спортивные успехи МГСУ в XXIX МССИ 2016-2017 уч. г.:

I место	II место	III место
Армспорт	Биатлон	Гандбол (муж)
Вольная борьба	Водное поло	Дзюдо (жен)
Вольная борьба (Кубок).	Дзюдо (муж.)	Каратэ (жен)
Греко-римская борьба.	Спорт. Аэробика.	Пешеходный туризм
Горный туризм	Армрестлинг (муж)	Спорт. гимнастика
Самбо (муж).	Каратэ (муж).	Тхэквондо
Самбо (жен).		

Существует много взаимосвязанных факторов, объясняющих регулярные успехи нашего университета.

Во-первых, особая заслуга в становлении спортивно-массовой работы в институте, ее понимания и убежденности в необходимости и эффективности этой работы среди студентов, принадлежат ректорату, и, прежде всего, ректорам: И.С. Зенькову, Н.А. Стрельчуку, В.Я. Карелину, В.И. Теличенко. Нынешнее руководство во главе с ректором А.А. Волковым постоянно оказывают действенную помощь кафедре физического воспитания и спорта.

Большое значение имеет и то, что большинство ректоров не только поддерживали спорт, но и сами лично участвовали в процессе занятий физической культурой. Так В.Я. Карелин являлся вратарем сборной команды МИСИ, В.И. Теличенко-чемпион университета среди сотрудников по теннису и большой поклонник шахмат, А.А. Волков-чемпион соревнований среди ректоров образовательных учреждений высшего образования Москвы и Московской области по пулевой стрельбе, посвященной Дню Победы в ВОВ 1941-1945 г.г.

Во-вторых, личное участие и внимательное отношение руководства вуза к кадровой политике; подбор прекрасных кадров, начиная с зав. кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС) и заканчивая вспомогательным персоналом, большой опыт работы кафедры ФВиС позволили выстроить самую современную организацию спортивно-массовой работы в г. Москве и поддерживать ее на современном уровне.

Большая заслуга в постановке учебной и спортивной работы в МИСИ-МГСУ принадлежит всем заведующим кафедрой физического воспитания и спорта прошлого и настоящего, которые сумели подобрать творческий коллектив сподвижников и успешно решать все вопросы, касающиеся, как организации процесса физического воспитания, так и постановки спортивной работы в целом:

- 1934-1961 г.г., Андрианов А.Г., мастер спорта, судья международной категории;

- 1962-1988 г.г., Шангин Б.И., доцент, заслуженный работник физической культуры;

- 1988-2002 г.г., Коваленко В.А., кандидат технических наук, профессор, заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион по волейболу;

- 2002 г. и по настоящее время, Никишкин В.А., профессор кафедры, заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России по самбо.

В-третьих, хорошая спортивная база и материально техническое обеспечение, которое осуществлялось даже в самые тяжелые 90-е годы.

В начале 60-х годов все больше и больше стало сказываться отсутствие своей спортивной базы, количество студентов увеличивалось, и это не могло не сказаться на снижении спортивных результатов, занятия в спортивных секциях все больше проводились на арендованных спортивных площадях. Необходимо было строить свою спортивную базу. В 70-х годах был сдан в эксплуатацию спортивный комплекс в Бронницах и спортивно-оздоровительный лагерь в станице Голубицкой на Азовском море. В 1967 году было принято решение о создании спортивного комплекса на « Большом МИСИ».

Хорошая спортивная база, эффективная работа спортивного клуба МИСИ (МГСУ) и материально-техническое обеспечение, которое осуществлялось в 90-е годы, позволили сохранить кадровый состав и удерживать МГСУ среди сильнейших вузов г. Москвы в эти тяжелые годы.

До переезда на Ярославское шоссе, спортивная база на Шлюзовой набережной, дом 8, (основное здание МИСИ им. В.В.Куйбышева), состояло из спортивного игрового зала, зала гимнастики, борьбы и тяжелой атлетики, кроме того, арендовались недостающие спортивные сооружения почти на 500 тыс. руб. (для сравнения а/м Жигули стоял тогда 3,0-5,0 тыс.руб.): лыжная база, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж, футбольное поле, теннисные корты, фехтовальные дорожки, что позволяло участвовать студентам МИСИ почти во всех видах спорта, входивших в состав Спартакиады вузов г. Москвы (сегодняшние МССИ), также хорошей спортивной инфраструктурой обладали спортивные базы МИСИ: «Бронницы»- Московская область, «Золотые Пески»-Краснодарский край.

В настоящее время, МГСУ владеет восьми-зальным учебным корпусом со специализированными тремя игровыми многофункциональными залами (мини-футбол, гандбол, волейбол, теннис, бадминтон), залом борьбы (борьба самбо, вольная, греко-римская борьба, дзюдо), залом спецгруппы (боевое самбо, ММА, бокс, каратэ, тхэквондо), залом силовой подготовки (армспорт, тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье, бодибилдинг, фитнес), залом аэробики (спортивная аэробика, спортивные танцы, чирлидинг, акробатический рок-н-ролл), залом спортивной и художественной гимнастики, стендом специальной профессиональной подготовки промышленных альпинистов (спортивный туризм, горный туризм, скалолазание), аудитории для теоретических занятий, оборудованной компьютерными системами для просмотра видеоматериалов. Продолжают работать спортивные базы в подмосковье «Бронницы» и «Золотые пески» на Азовском море в Краснодарском крае.

Также уже введен в действие легкоатлетический манеж, куда входит универсальная спортивная площадка, соответствующая мировым стандартам, зал фитнеса, борьбы, бокса и ОФП. В разгаре строительство плавательного бассейна (8 дорожек по 25 метров), на очереди строительство Ледового Дворца Спорта. К такому суперсовременному спортивному комплексу НИУ МГСУ может позавидовать любой вуз Москвы и всей России.

В-четвертых, нельзя обойти вниманием спортивную квалификацию наших студентов-спортсменов, воспитанных на ярких примерах старших поколений и их достижений, выбравших специальность инженеров-строителей, в немалой степени благодаря широкой известности спортивной славы МИСИ-МГСУ.

Колоссальный объем организационной, методической и спортивной работы проделала кафедра физического воспитания и спорта, которую с 1962 года возглавил заслуженный работник физической культуры, доцент Шангин Б.И. Высокопрофессиональный организатор, чуткий педагог Борис Иннокентьевич смог создать вокруг себя прекрасный педагогический коллектив, который многие годы был одним из самых сильных не только в Москве, но и в стране. Вместе со своими ближайшими помощниками Е.А. Седых, Р.И. Король, Я.Н. Гулько, В.Г. Столяровым удалось внедрить много новых форм работы. Так к регулярным спартакиадам добавились смотр конкурсы факультетов, общежитий, с 1974 года – по реализации комплекса ГТО. Приказом ректора были введены должности заместителей деканов по физическому воспитанию, что значительно усилило роль кафедры.

Расширение количества секций, рост спортивного мастерства студентов послужили основой успешного выступления сборных команд МИСИ в ежегодной Спартакиаде вузов г. Москвы. Успешно выступали лыжники, гимнасты, саночники, борцы, штангисты, легкоатлеты, волейболисты, многоборцы ГТО и другие.

Одной из сильнейших секций в 70-80 годах была секция спортивной гимнастики. Ее возглавляли такие великолепные преподаватели-тренеры, как Раиса Ивановна Король. Под ее руководством наша женская команда смогла бороться на равных с институтом физкультуры, в течение многих лет, занимая вторые места. Мужскую команду гимнастов тренировали Заслуженный тренер СССР, Заслуженный мастер спорта СССР Леонид Григорьевич Тимошек и Алексей Михайлович Сон, которые постоянно были призерами чемпионата вузов по гимнастике.

Среди гимнастов выделялись мастера спорта Л. Аркаев, И. Лебедева, Г. Расказова, Т. Неклепаева, Г. Рындина, М. Попандопуло, В.

Лобанова и др. Примечательно, что в составе сборной института четырнадцать лет подряд выступал мастер спорта по гимнастике, ныне профессор, доктор наук, многолетний зав. кафедрой «Строительных машин» Е.М. Кудрявцев.

В настоящий момент секцией спортивной гимнастики (муж.) руководит выпускник нашего Университета доцент кафедры «Строительной механики» Александровский М.В. Под руководством Максима Вячеславовича сборная команда гимнастов МГСУ является постоянным призером студенческой спартакиады.

Одной из самых сильных секций МИСИ-МГСУ, как в прошлые годы, так и в настоящее время, конечно, является секция борьбы самбо. В ней была подготовлена или имела самое прямое отношение целая плеяда замечательных борцов и тренеров:

чемпион первого Чемпионата СССР по самбо Х.Л. Чибичьян (ЗТ СССР); заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион СССР по самбо (1956.1962 гг.), чемпион Европы по дзюдо (1964 г.), призер Европы по дзюдо (1962 , 1965 гг.), семикратный призер чемпионатов СССР по самбо Ципурский И.Л., один из первых тренеров секции самбо; Смыслов В. – призер чемпионата СССР по самбо; Ионов Ф.Н. – Заслуженный тренер России; призеры чемпионатов России – Галкин Г. и Чаплыгин С. В 1974 году секцию возглавил штатный преподаватель кафедры Никишкин В.А., который в настоящий момент является заведующим кафедрой физического воспитания и спорта и продолжает возглавлять секцию самбо и дзюдо. Им подготовлено более 25 мастеров спорта, среди них есть чемпионы мира по самбо среди студентов – Кайтмазов Н. и Мязитов Р., призер Кубка России по самбо Куликов Е., победители Зоны России, чемпионы и призеры чемпионата России среди студентов по самбо и дзюдо. Им подготовлено более 25 мастеров спорта, среди них есть чемпионы мира по самбо среди студентов – Кайтмазов Н. и Мязитов Р., призер Кубка России по самбо Куликов Е., победители Зоны России, чемпионы и призеры чемпионата России среди студентов по самбо и дзюдо.

Постоянно одной из лучших команд Университета была и есть секция вольной борьбы – это одна из самых старейших наших секций. Основателем секции является Заслуженный тренер СССР Х.Л. Чибичьян, который на много лет вперед определил пути развития этого вида спорта в МИСИ-МГСУ. Необходимо вспомнить о В. Казахове (ф-т ТиВ), который был чемпионом Спартакиады народов СССР, серебряным призером чемпионата мира, о мастерах спорта А. Галкине, В. Кайтмазове, Ф. Попове, А. Казахове.

Достаточно назвать только одного выпускника ф-та ПГС Санасара Оганесяна чемпиона Олимпийских игр 1980 года по вольной борьбе, чемпиона мира и Европы, чтобы иметь представление о развитии этого вида спорта на кафедре в 80-х годах. В то время в отделении вольной борьбы был очень сильный преподавательский состав – Заслуженный тренер России Э.А. Агаев и ст. преподаватели Р.С. Патратий и В.П. Башкиров. При их участии была подготовлена целая плеяда сильных борцов - мастеров спорта СССР Б. Вестфрид, А. Барков, Ю. Рязанов и другие.

Сборная команда МИСИ-МГСУ постоянный призер всех вузовских соревнований. В настоящий момент секцию возглавляет выпускник МИСИ мастер спорта, кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта А.Ю. Барков. С 2004 г. им подготовлено около 30 мастеров спорта России по вольной борьбе и в последние годы сборная команда МГСУ является чемпионом МССИ по вольной, греко-римской борьбе и уже три раза завоевывала Кубок вузов г. Москвы.

На особом месте стоит секция волейбола, которая всегда была популярна среди студентов. МИСИЙские команды всегда были ведущими среди студенческих команд Москвы. Целое созвездие выдающихся спортсменов - волейболистов вышло из стен нашего Университета: чемпионы мира и Европы, СССР А. Аликин, И. Ахабадзе, З. Козлова, чемпионы Олимпийских игр 1964 года в Токио Н. Буробин, В. Коваленко. Долгое время и успешно руководили сборными командами преподаватели кафедры И.В. Ахабадзе, проф. кафедры Я.Н. Гулько, В. Емельянов.

Всегда на самом высоком уровне была поставлена работа в секции лыжного спорта. Самыми плодотворными в развитии этого вида спорта считаются 70-80 годы. В это время секцию возглавлял заведующий кафедрой физического воспитания доц. Шангин Б.И. Сборная команда МИСИ по лыжному спорту считалась одной из самых успешных, они практически всегда была призерами чемпионата вузов г. Москвы. В секции подготовлено большое количество мастеров спорта и кандидатов в мастера - В. Нечитаева, Т. Есипова (после окончания института стала мастером спорта международного класса), М. Куготкова, М. Луцик (мастер спорта), Л. Петухова, Темникова М., Кутузова Е. и другие.

Двое из перечисленных в данный момент работают на кафедре ФВиС в должности ст. преподавателей – это М.И. Кочетова (М. Луцик) и Л.Н. Летуновская (Л. Петухова), а Валентина Анатольевна Нечитаева ныне работает зам. директора ИИЭСМ. Одним из тренеров той

команды был А.А. Баяринов, который впоследствии стал Заслуженным тренером России.

Большой известностью в институте пользовалась секция легкой атлетики. Ее первыми организаторами были С. Понамарев и Л. Авилов.

Свое основное становление секция получила, когда ее возглавили преподаватели кафедры М. Минасян и Н.А. Морозов. Многие годы секцией руководил замечательный педагог доцент кафедры Николай Александрович Морозов. Сборная команда под его началом являлась одной из сильнейших коллективов г. Москвы. Из секции в свое время вышло много высоко подготовленных спортсменов мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта – Доронина Е., Машин В., Бессережнова Л., Ройтман В., Степанов М., Богданова О., Бершак Н., Еремина Г., Колядин М., Фесенко Н. и другие.

Всегда стабильно и хорошо выступает секция тяжелой атлетики, которую более 40 лет возглавлял ветеран кафедры, доцент Владимир Сергеевич Глядкоцкий. Им были подготовлены мастера спорта Денисов Ю., Трахтенберг Ю., Самойлов С., Бесенов З. и многие другие.

Прекрасного результата в своем развитии добилась секция армспорта, которая организовалась в МГСУ только в начале 90-х годов. У ее истоков стоял доцент кафедры Рахматов А.И. В данный момент руководит секцией ст. преподаватель В.В. Ситливый. Сравнительно за небольшой срок секция претерпела качественное изменение, подготовлена бронзовый призер чемпионата мира и серебряный призер чемпионата мира среди мужчин, сборная команда МГСУ является постоянным победителем студенческих соревнований г. Москвы.

Известны по всей Москве и наши пловцы, с которыми давно работает один из ветеранов кафедры ст. преподаватель Киктенко О.Н.

Много лет успешно возглавлял работу спортивно-оздоровительных лагерей МГСУ-МИСИ, ныне профессор кафедры Савкив Т.Г. Наш студенческий лагерь постоянно был в числе призеров, а в 1985 году победителем Всесоюзного конкурса спортивно-оздоровительных лагерей среди вузов.

Наибольших успехов студенты МГСУ достигли в единоборствах: армспорт, борьба самбо, борьба вольная и греко-римская, боевое самбо, дзюдо, каратэ, тхэквондо; технических видах спорта: горный туризм, скалолазание, лыжный и пешеходный туризм, фехтование, полиатлон, спортивное ориентирование. Есть успехи и в игровых видах спорта: футбол (женщины), баскетбол (женщины)-I место МСИ, волейбол (ж. и м.), гандбол-призеры МССИ; но в настоящее время успехи в игровых видах спорта не столь впечатляющие.

В программе МССИ за последние 10 лет появилось достаточно много новых видов спорта в соответствии с требованиями нового времени: пляжный волейбол, пляжный футбол, зимнее регби, летнее регби, регби-7, керлинг, пейнтбол, компьютерный спорт, интеллектуальные игры, кикбоксинг, ММА, кроссфит, воркаут, эстетическая гимнастика, чирлидинг, боулинг, американский футбол, капоэйра. Также предполагается ввести: адаптивный спорт, алтимат-фрисби, айкидо, альпинизм, американский футбол, армейский рукопашный бой, восточные единоборства. Нужно время, чтобы привыкнуть к новым видам спорта, набирать опыт, сформировать тренерско-преподавательский состав, осуществлять постоянный отбор способных студентов. И здесь уже есть успехи: интеллектуальные игры (киберспорт), в которых наши спортсмены заняли II место в ХХІХ МССИ и III место в Чемпионате Москвы 2017 г.

То, что последние 10 лет НИУ МГСУ является победителем МССИ в абсолютном зачете, а в 2014 г. решением Министерства образования и науки РФ занял 3 место во всероссийском Смотр-конкурсе среди образовательных организаций высшего образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов, говорит о правильном пути развития спортивно-массовой работы в нашем университете, использования современных достижений и технологий в различных направлениях спортивной подготовки и спортивно-массовой работы.

Для более стабильного обеспечения необходимо уделять постоянное внимание развитию игровых, командных видов спорта, поддерживать уровень выступления и организационно-учебно-тренировочного процесса в единоборствах, усиливать кадровый состав, финансирование команд и стимуляцию тренеров и спортсменов за высокие результаты. Необходимо также включить в перечень приоритетов максимальное приложение усилий для освоения и развития новых видов спорта, пользующиеся вниманием и спросом у современной молодежи.

Необходимо также сохранить и модернизировать существующую материально-техническую базу, существующую с 1988 г.: Дворец спорта (учебный корпус кафедры ФВиС) и открытые спортивные площадки Дворца спорта, а также успешно осваивать и вводить в строй новые современные спортивные сооружения: Легкоатлетический манеж, а в будущем плавательный бассейн (сроки ввода конец 2018 г.) и в более давней перспективе Ледовый дворец спорта.

Ежегодно, кафедра физического воспитания и спорта НИУ МГСУ проводит международные научно-практические и учебно-методические конференции «Актуальные проблемы физического вос-

питания и спорта», а также студенческие научно-практические конференции «Современные тенденции физической культуры и спорта».

Международный сборник материалов научно-практической учебно-методической конференции включает в себя тезисы докладов, сделанных профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания г. Москвы, ассоциации строительных вузов России, кафедр вузов Китая, Сирии, Марокко и предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, аспирантов, тренеров, студентов-спортсменов. Международная научно-практическая и учебно-методическая конференция проводится в нашем университете уже в 10 раз.

В настоящее время из межвузовской конференции, стараниями оргкомитета нашего вуза, она стала международной. Более 50% тезисов, докладов в сборнике этой конференции принадлежит профессорско-преподавательскому составу нашего вуза, что позволяет реализовать в медийном пространстве накопленные знания, экспериментальные данные, практические достижения и обсудить их с широким кругом профессиональных оппонентов.

В материалах конференции приводятся исследования проблем в области физической культуры и спорта, различных сторон подготовки спортсменов различного уровня, особенностям и проблематики разных видов спорта, рассматриваются проблемы организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в вузе, исследуются современные тенденции развития и проблемы спорта, намечаются пути дальнейшего развития и совершенствования спортивно-массовой работы.

Для нашего вуза, достаточно престижно проводить такую конференцию, тем более международного уровня, публиковать ее материалы в электронной форме и на бумажных носителях; иметь возможность размещения рекламировать достижения спортсменов МГСУ и кафедры ФВиС, повышать профессиональный уровень профессорско-преподавательского состава кафедры ФВиС, осуществить практическое внедрение результатов научной работы.

Проведение конференции в НИУ МГСУ по современным тенденциям физической культуры и спорта в НИУ МГСУ и опубликование ее материалов, способствует росту известности НИУ МГСУ в России и за рубежом, повышению рейтинга нашего университета и росту его популярности среди абитуриентов из России, Ближнего и Дальнего зарубежья.

Хотелось бы немного рассказать о «не олимпийских» видах спорта, например, о чирлидинге. «Не олимпийских» видов спорта в про-

грамме МССИ достаточно много. Это как исконно русские студенческие виды спорта: самбо, боевое самбо, гиревой спорт, полиатлон (многоборье ГТО), горный туризм, пешеходный туризм, туризм на лыжных дистанциях и др., в которых наши студенты-спортсмены достигли значимых успехов.

За последние 15 лет в программу МССИ включены новые виды спорта, как олимпийские, так и массово интересующие молодежь, задающие тон и моду в спорте, склоняющуюся в своих явных пристрастиях в сторону экстремальных видов спорта: кикбоксинг, ММА, кроссфит, воркаут, зимнее регби, капоэйра, пляжный волейбол, пляжный футбол, кёрлинг, алтимат фрисби, пейнтбол, интеллектуальные игры (киберспорт), эстетическая гимнастика, фитнес-аэробика, чирлидинг.

Чирлидинг один из самых популярных у молодежи новых видов aerobiki. Соревнования по чирлидингу уже несколько лет включены в программу МССИ и собирают большое количество участников и вuзов.

Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века. Примерный перевод названия: лидеры группы поддержки. Чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач: привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни; создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов; поддержка спортивных команд, участвующих в матче; активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

1998 году была основана Международная федерация чирлидинга, куда впоследствии, помимо стран-членов европейской ассоциации, вошла Япония — страна, где в 2001 году в Токио состоялся первый чемпионат мира по чирлидингу.

В России чирлидинг существует относительно недавно. Своё начало в РФ он получил одновременно с появлением американского футбола.

Первая чирлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес к

оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась автономная некоммерческая организация «Досуговый клуб «Ассоль», учреждённый ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд. 12 февраля 2007 года чирлидинг в России был официально признан видом спорта. 23 ноября 2008 года во Дворце спорта «Динамо» прошёл 1-й этап Кубка мира по чирлидингу, в котором среди других стран Россия заняла пять призовых мест. 1 декабря 2008 года была официально зарегистрирована Федерация чирлидинга России.

В планах СОК НИУ МГСУ на ближайшую (следующий учебный год) и дальнейшую перспективу в планах СОК НИУ МГСУ поставлены самые высокие задачи: не только сохранить достойный уровень спортивных достижений по всем видам программы МССИ, но и быть лучшим в абсолютном зачете среди всех московских вузов.

Необходимо развивать организационную составляющую спортивно-массовой работы, модернизировать существующую спортивную базу, осваивать и стараться использовать в полную мощь новые спортивные сооружения (легкоатлетический манеж, завершить уже начатое строительство плавательного бассейна и в перспективе Ледового дворца спорта), продолжать грамотную кадровую политику по омоложению преподавательского состава, находить новые стимулы работы для преподавателей кафедры ФВиС и успешно выступающих студентов-спортсменов, большое внимание уделять освоению и внедрению современному комплексу ГТО.

Вся работа кафедры физического воспитания и спорта строится, исходя из тех задач, которые стоят перед кафедрами физического воспитания в высших учебных заведениях. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач вуза.

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях осуществляется в соответствии с государственными стандартами профессионального высшего образования, которые предъявляют требования (федерального компонента) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы по учебной дисциплине «Физическая культура». Кафедра физического воспитания и спорта является одной из немногих кафедр, которая работает и ведет воспитательную работу практически со всем контингентом студентов, обучающихся в вузе.

Проведение занятий по физическому воспитанию на четырех курсах, а также на курсе спортивного совершенствования, где занимаются

все желающие студенты вуза, позволяет нам сказать, что кафедра имеет огромное влияние на формирование физической культуры личности, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, а также на подготовку спортсменов массовых разрядов и спортсменов высшей квалификации.

Большая заслуга, как в прошлом, так и в настоящем времени в становлении спортивной славы МИСИ – МГСУ принадлежит кафедре физического воспитания и спорта, которая со дня своего образования и до настоящего времени решала все вопросы по организации физического воспитания и спорта в вузе. Для вновь поступающих студентов-первокурсников имеется богатый выбор направлений для занятий физической культурой и спортом. Спорт и физическая культура в МГСУ всегда были на виду, и им отводится особая и важная роль в воспитании молодого поколения.

Кафедра ФВиС органически вписывается в общий учебный процесс и успешно решает поставленные перед ней задачи по внедрению физической культуры и спорта в жизнь и быт студенческой молодежи.

Сначала первокурсников ждет анкетирование и распределение по восьми учебным отделениям в зависимости от желания студентов заниматься каким-либо видом спорта. Эти занятия происходят в основное учебное время в рамках учебного расписания. Впоследствии, студенты, имеющие достижения в том или ином виде спорта, могут войти в сборные команды университета.

Пробы сил первокурсников и студентов МГСУ проводятся между курсами, группами и институтами по более чем 20 видам программы.

Также, по семи видам программы, проводится Спартакиада МГСУ среди студентов первого курса. Внутривузовские старты являются отборочными для формирования сборных команд университета к участию в МССИ. Студенты же, имеющие спортивную квалификацию и опыт (также получившие необходимую подготовку в уч. группах) могут заниматься в сборных командах университета и выступать в МССИ, проводящиеся по более, чем 80 видам программ, а также в первенствах и чемпионатах г. Москвы, России, в международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия в сборных командах университета являются учебными занятиями, относятся к курсу спортивного совершенствования, но проводятся в вечернее время и в большем объеме, чем учебные занятия в дневное время, т.к. целью выступления студентов-спортсменов является успешное выступление в МССИ и др. соревнованиях, а также выполнение нормативов первых разрядов, кан-

дидатов в мастера спорта и получение почетных званий мастеров спорта России.

Наиболее выдающиеся студенты-спортсмены МГСУ являются победителями и призерами чемпионатов России, Европы, Мира как среди студентов, так и среди взрослых и имеют высокие звания мастеров спорта и мастеров спорта международного класса России.

Литература:

1. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. // Сборник докладов юбилейной научно-практической и учебно-методической конференции. Вып. 10, Москва 15-16 июля 2017 г., Изд. МГСУ-МИСИ, 374 стр.

А.А. Новиков, доктор педагогических наук, профессор

Г.Ф. Васильев, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник
ВНИИФК, Москва, Россия

Е.Я. Крупник, кандидат педагогических наук, доцент

МАИ, Москва, Россия

ПРОБЛЕМЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Материалы предлагаемой авторами статьи рассматривают возможность увеличения жизни и жизнедеятельности человека более чем в два раза. Изучение этого вопроса у спортсменов высокой квалификации позволило им выделить три психотипа спортивной деятельности, которые при использовании разработанных стендов по оценке различных видов спортивной работоспособности рекомендовать этот подход в повседневную человеческую жизнь.

Ключевые слова: жизнедеятельность, работоспособность, типологические особенности, высококвалифицированные спортсмены, специализированные стенды, периоды жизни.

Одна из важнейших проблем человечества - продление жизнедеятельности человека и изучение его резервных возможностей. Об этом думают и это изучают ученые различных дисциплин, видные деятели в разных областях науки, производства и других видов деятельности. Они могут внести большое количество полезных для человека новинок в решение этой проблемы, так как творческая деятельность после рождения, детства, юношества, творческого взросления за которым только

потом наступает старость. Как говорят в народе – не успел родиться пора уходить в иной мир. Несправедливо, когда человек в 40-50 лет, прошедший напряженный период учебы, входа в профессию и начало трудовой деятельности, должен уходить на пенсию. У него действительно остается мало времени для дальнейшего творчества, решения деловых заготовок, и внедрения их в практическую жизнь. Наступает период усталости, конечно, нам известны талантливые дети 3-15 лет.

Сейчас на эту тему проводятся конкурсы типа Синяя птица, Ты Супер, Лучше всех, но это особый разговор форсированного детства. Оно требует изучения из-за неудач, которые возникают в этом возрасте. То есть, период взросления более долгий, чем второй период творческой отдачи, накопленного опыта для государства, семьи по своей специальности. Поэтому возникает необходимость изучения жизнедеятельности человека первого, а особенно второго периода полезного для государства и семьи. Мы считаем, что высококвалифицированные спортсмены, входящие в состав сборной

Российской Федерации могут быть моделью изучения предела психофизических возможностей спортсмена и соответственно человека труда, чтобы выйти на изучение оптимальных режимов психофизической деятельности человека. Во-первых, все виды спорта можно сгруппировать по основным психофизическим воздействиям на человека. Например, скоростно-силовые виды: тяжелая атлетика, метание ядра спринт и т.д. Темповые виды: беговые виды на длинные дистанции; велогонки лыжи и прочее. Комбинационные или сложно координационные виды спорта – гимнастика, единоборства и другие виды.

Высококвалифицированные спортсмены, заинтересованные в достижении высоких результатов по ряду показателей (престиж, зарплата, подарки, машины, квартиры и т.д.) ради этого чемпионы выходят на пределы своих возможностей. Экспериментальные исследования предельных возможностей спортсмена в одном из трех психофизических состояний позволит нам иметь количественные характеристики, которые должны помочь определить пределы возможностей человека. Это необходимо иметь в виду, так как бизнес-специалисты пытаются включить в программу олимпийских игр зрелищные виды спорта – открытые бои похожие на драку, в зимних – сплошная акробатика, вызывающая травмы. Были случаи в фехтовании, когда зажегся регистратор из-за фиктивного укола.

Это противоречит идеям Пьера де Кубертена, который говорил о красоте движения, он провозглашал идеи мира между спортсменами. Бывали такие компромиссы в программе Олимпийских игр как, например такой вид спорта как Керлинг. Двигать кусок глыбы по льду

по нагрузкам это несравнимые виды. По сравнению с другими видами спортивной деятельности по зрелищности и энергозатратам, психофизическому воздействию в проявлении максимальных нагрузок он несравним, например, с хоккеем, лыжными гонками. Поэтому пока действует эта концепция «профессионализма» («что хочу то и ворочу») чем ближе к риску, тем больше травм и крови, тем как они считают материально выгоднее и интереснее подобный вид спортивной деятельности».

Но ряд сотрудников МОК считают, что придет пора Пьера де Кубертена, а пока для оценки предельных возможностей в трех типах психофизической деятельности спортсменов, мы предлагаем проводить исследования на моделях групп видов спорта, и одновременно разработать модель 3 типов психофизической деятельности человека.

Для изучения предельных и оптимальных режимов деятельности спортсмена, человека занятого трудовой деятельностью необходимы комплексные методы исследования. Исповедуя законы научного поиска в частности лауреата Нобелевской премии И.П. Павлова - *«Наука движется толчками, в зависимости от успехов, делаемых методикой. С каждым шагом методики вперед мы как бы поднимаемся ступенью выше, с которой открывается нам более широкий горизонт, с невидимыми раньше предметами».*

В этой связи необходимо разработать конструкции научно-методических стендов или робота, моделирующего соревновательную деятельность. То есть, не на глазок тренера, а на стендах и роботе мы получим количественные характеристики основных элементов поединка с учетом трехуровневой системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов (ВКС). Одновременно необходимо разработать портативные научно-методические стенды, моделирующие психофизическую деятельность человека, работающего в различных областях деятельности и с учетом их индивидуальных особенностей. При этом учитывать проявления у спортсменов, работающих в этих учреждениях скоростно-силовой тип, темповой, координационный. Это позволит постоянно сравнивать показания спортсмена и человека занятого на работе или учебе, на предельных режимах и на оптимальных. В этом экспериментальном процессе мы будем вести сравнение роста и падения спортивных результатов и производительности труда с последующей коррекцией, то есть дозирование психофизических программ с целью получения положительных результатов психофизической деятельности человека.

Резервное мастерство человека абсолютно новое решение, позволяющее видеть перспективу спортсмена или человека в конкретных

элементах, а также его уровень относительно соперников. Эти расчеты, по данным профессора Дембо А.Г, все показатели, для которых можно рассчитать должные величины должны выражаться в процентах. Такое выражение позволит судить о функциональной ценности систем. По этим схемам необходимо будет вести наблюдение за участием экспериментальных исследований.

Необходимо изучать, контролировать и сравнивать все изменения показателей двигательной деятельности в двух режимах. Спортивный режим и обычный – для людей, не занимающихся спортивной деятельностью. Необходима постоянная коррекция психофизической программы с целью получения положительных результатов, связанных с процессом долгожительства. То есть, постоянно следить и сравнивать изменения показателей эффективности двигательной деятельности в двух аспектах – в частности дополнительно ввести опрос участников эксперимента:

1) в каких видах спорта, и в каких профессиях больше долгожителей за всю жизнь и в спорте и в работе.

2) Вход и выход из больших нагрузок в спорте и в трудовой деятельности.

3) Причины падения спортивных результатов и производительности труда.

4) Какие системы организма снижают функциональные возможности в конкретном виде спорта, и в каком варианте труда.

Заключение. Эта тема позволит решить положительно вопросы продолжительности жизни, что позволяет увеличить появление новых, эффективных предложений, которые сегодня обрываются из-за раннего ухода человека из жизни. Определить оптимальные нагрузки и тогда средний возрастной период должен увеличиваться, так как благодаря подобным решениям уменьшится объем заболеваний. Пенсионный возраст отодвигается лет на 30, в связи увлечением продолжительности жизни. Увеличится время у перспективных пожилых специалистов для передачи молодым ученикам (молодежи) своего опыта.

Для разработки данной проблемы необходимо финансировать и обращать большее внимание на создание таких научно методических стендов – как консультанта нашего здоровья. *Как говорил И. П. Павлов – с помощью новых методов исследования, мы поднимаемся на ступеньку выше и увидим предметы, которые были за горизонтом.*

Мы предлагаем хорошую научную базу для подготовки системы методов исследований. Это ЦАГИ и город Жуковский, научный руководитель А.Г. Бюшкенс. Он готов в этом участвовать.

Литература:

1. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Текст]: монография / А.А. Новиков – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Советский спорт, - 2012. – С 80 – 226.

2. Новиков А. А. Повышение спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов внедрением инноваций научно-методического обеспечения / А.А. Новиков, Г.Ф. Васильев, Е.Я. Крупник, С. В. Караулов // Теория и практика физической культуры – 2017. -№ 3 - С. 76-78.

3. Новиков А. А. Основы системы управления подготовки высококвалифицированных спортсменов и её перспективы / А.А. Новиков, Г.Ф. Васильев, Е.Я. Крупник, С. В. Караулов // Proceedings of the Tashkent international innovation Forum. From Innovative Ideas to Innovative Economy. Tashkent - 2017 - С. 176-184

В. В. Николенко, доцент, кандидат педагогических наук

А. А. Мерзлякин, старший преподаватель

МАИ, г. Москва

И. В. Кочетова, старший преподаватель

МГТУ, г. Москва

ВОЗДЕЙСТВИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Аннотация. Существенную роль в оздоровлении студентов играют режимы нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Положительное соотношение силовой и циклической работы в одном занятии экспериментально показано в данном исследовании.

Ключевые слова: сердечно – сосудистая система, физические упражнения, циклическая работа.

Самое удивительное и прекрасное творение природы – человек.

Однако своему высшему творению она отпустила довольно мало времени активной жизни.

На протяжении почти всей истории человечества многие задавались вопросом: а есть ли средства, действительно могущие продлить этот короткий срок полнокровной жизни? К счастью есть! Это физическое упражнение - одно из самых могучих средств воздействия на природу человека. Вряд ли стоит перечислять имена выдающихся мыслителей и врачей древности, как и представителей науки нашего времени воз-

давших должное приоритетной значимости физических упражнений перед другими средствами в укреплении организма человека, в продолжение его физически активной жизни на многие годы.

Большинство из нас желает быть здоровым, физически крепким и жизнерадостным. Однако не все могут посещать стадион, спортплощадку, плавательный бассейн. Физическими упражнениями основательно можно заниматься и самостоятельно. Выбрать в соответствии с возрастом, полом и теми задачами, которые ставятся перед собой, необходимые упражнения и методически правильно их выполнять. Выполнение физических упражнений включает совокупность мышечных сокращений.

Однако скелетные мышцы не автономны в организме. Их сокращения во время выполнения упражнений - результат совместной деятельности многих физиологических систем: нервной, кровеносной, дыхательной, гормональной, ферментной и др. Сокращение скелетных мышц вызывает повышение функций этих систем, способствует увеличению их возможностей. И чем больше выполняется работы, тем они разнообразнее и интенсивнее, тем чаще организму приходится мобилизовывать свои физиологические механизмы, обеспечивающие активную деятельность органов в систем, тем лучше они совершенствуются, тем лучше он тренируется в целом.

Занятия физическими упражнениями сопровождаются положительными эмоциями, что очень хорошо влияет на здоровье и психическое состояние человека.

Анализ литературных источников, относительно воздействия силовых упражнений на сердечно сосудистую систему (ССС), не позволил выявить конкретных рекомендаций режимов соотношения циклических упражнений аэробного воздействия на организм занимающихся с силовыми упражнениями в одном занятии о целью укрепления здоровья.

Предположили, что развитие силовых характеристик будет способствовать большей пользе, если применять сопряженный метод воздействия на физические качества и функции организма.

Определили цель - создать методику формирования свойств организма адекватно развитого для осуществления высокой степени физической работоспособности.

Поставили задачу - определить реальные характеристики силы мышечных групп и ответную реакцию организма на выполнение контрольных нормативов.

Учитывали, при этом, что здоровье это состояние, состояние полного благополучия, физического, духовного и социального. Физиче-

ское благополучие это адекватная реакция организма на любую физическую нагрузку, соответствующую зонам мощности и интенсивности, определяемую формулой $N = \frac{A}{t} = \frac{F \cdot S}{t} = Fv$

Для подтверждения нашего предположения провели педагогический эксперимент. Создали две равноценные по физическому развитию группы - экспериментальную "Э" и контрольную "К" - студенты первого курса разных факультетов. По расписанию занятия не совпали, система подготовки одинаковая. Различие заключалось в подготовительной части занятия - студенты "Э" группы вместо "разминочных" весовых отягощений, выполняли силовые упражнения в преодолении тяжести собственного веса тела, применяя круговой метод тренировки с интенсивностью аэробного воздействия. Обе группы в подготовительной части занимались одинаковое время по 15-20 мин.

В качестве контроля использовали скоростно-силовые упражнения, одинаковые по содержанию и объему. Результаты помещены в таблице № 1 из которой видно, что силовые нормативы претерпели положительные динамики в обеих группах, примерно одинакового уровня.

Функциональная готовность определялась временем выполнения двух комплексов силовых упражнений. Первый включал пять упражнений: 1. Выпрыгивание из глубокого приседа. 2. Отжимание из упора лежа. 3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине о закрепленными руками. 4. Поднимание туловища из положения сидя на полу с закрепленными полусогнутыми ногами. 5. О. С. - упор присев - упор лежа - упор присев - О.С. Перерывы между выполнениями упражнений не лимитировались по времени. Готовность определялась самостоятельно. Регистрировали время выполнения, ЧСС и ЧСС через минуту.

Второй комплекс - семь упражнений: 1. Подтягивание. 2. Выпрыгивание из глубокого приседа. 3. Отжимание из упора лежа. 4. Отжимание из упора сзади. 5. Упор присев - упор лежа-упор присев. 6. Поднимание туловища из положения сидя на полу с закрепленными ногами. 7. Многоскоки типа "кенгуру". Два первых упражнения по десять раз, остальные - по двадцать, после каждого упражнения занимающиеся бежали до следующего, примерно десять секунд со слабой интенсивностью и сразу, без отдыха, выполняли следующее упражнение. Регистрировали время выполнения всего комплекса, ЧСС и ЧСС через минуту. Результаты функциональных тестов показали, что студенты "Э" гр. имели существенное преимущество перед студентами "К" группы.

Время выполнения комплекса силовых упражнений в преодолении тяжести собственного веса тела у них улучшилось на одиннадцать секунд, что составило 3,96%.

В "К" группе этот показатель улучшился на две секунды, что соответствует 0,74%

Ответная реакция организма студентов "Э" группы изменилась в сторону увеличения ЧСС на 2,13%. Это говорит о положительном влиянии аэробных упражнений в подготовительной части занятий, что сказалось и на процессе восстановления ЧСС через минуту. По сравнению этого показателя с началом эксперимента улучшение составило 10,9%.

В "К" группе ответная реакция организма также изменилась - ЧСС после выполнения контрольных нормативов уменьшилось на 0,55%. Это говорит о том, что дыхательные функции за год занятий у них снизились. Подтверждается это и сравнительно слабым уровнем процесса восстановления ЧСС через минуту. Оно составило 2,96%.

Сравнение результатов контрольных нормативов в "Э" и "К" группах дает право рекомендовать концепцию оздоровления с улучшением функции функциональных возможностей студентов при укреплении мышечных групп.

Естественно, методику предложенных занятий необходимо правильно трансформировать в любом направлении и объеме соотношения силовых упражнений с аэробными нагрузками в одном занятии.

Таблица № 1

Результаты скоростно-силовых упражнений

		Физические качества					Функциональные возможности							
		Бицепс		Трицепс		Становая	Комплекс упр. 5				Комплекс упр. 7			
		лев.	прав.	лев.	прав.	сила	t	ЧСС	ЧСС+1	%	t	ЧСС	ЧСС+1	%
«Э» Гр.	до	31,43	31,44	23,4	22,7	90,57	4'16"	198,75	186,76		4'37"	194,37	183,75	5,47
	после	32,95	32,96	23,9	23,05	91,14	4'08"	198,04	184,19		4'26"	198,51	166,08	16,34
	разница	1,52	1,52	0,5	0,35	0,57	0,08"	0,71	2,57		0,11"	4,14	17,67	10,87
	%	4,84	4,83	2,14	1,54	0,38	1,93	0,36	1,38		3,98	2,13	9,62	10,87
«К» Гр.	до	33,06	33,27	24,07	21,6	89,62	4'46"	195,0	183,3		4'33"	184,44	185,36	4,67
	после	34,56	34,89	24,8	22,3	90,28	4'37"	195,8	182,9		4'31"	193,38	184,53	4,58
	разница	1,50	1,62	0,73	0,7	0,66	0,09"	0,8	0,4		0,02"	1,06	0,83	0,9
	%	4,54	4,86	3,03	3,24	0,73	2,02	0,41	1,22		3,98	0,55	0,45	2,94

В.В. Никишкин, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Г.Е. Никитин, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

ЛУЧНЫЙ СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Аннотация. В статье кратко приведены основные виды стрельбы, историческое значение лука, основополагающие факторы для успешного развития организма современного студента, коррекции его осанки, стабилизации эмоционального состояния и кардиореспираторной системы, развития дисциплинированности и внимания.

Ключевые слова: инженер-строитель, профессионально важные качества, лук, арбалет, здоровье, эмоциональное напряжение.

Развитие профессионально важных качеств у инженера-строителя является решающим фактором достижения психофизической готовности специалиста в строительной сфере.

Перед университетом стоят масштабные задачи в области подготовки востребованных национальной экономикой высококвалифицированных кадров.

Профессионально – прикладная физическая подготовка включает целенаправленное использование средств физической культуры для развития профессионально важных физических и психофизических качеств и способностей (психофизиологических функций) студента.

Как известно, труд инженера становится все более ответственным, напряженным и сложным по содержанию, профессиональная деятельность проходит в закрытом помещении и характеризуется ограниченной подвижностью, длительным нахождением в вынужденной позе стоя или сидя; значительной нагрузкой на центральную нервную, сердечно-сосудистую системы, органы зрения, ОДА; высоким эмоциональным напряжением в процессе принятия решения, влияющее на снижение работоспособности.

Сегодня в обязанности инженера-строителя входит выполнение самых разнообразных функций: общее руководство коллективом; прогнозирование и планирование производства; разработка и совершенствование конструкций, изделий, технологии и оснастки; организация

и охрана труда. Он занимается одновременно подбором и воспитанием кадров, материально-техническим снабжением и сбытом, оперативным управлением производством и контролем качества продукции. Инженер отвечает за обеспечение рабочего места инструментом и оснасткой, ремонтное, энергетическое и транспортное обслуживание, совершенствование организации производства и управления и др.

В связи с этим для инженера исключительно важное значение имеет нервно-эмоциональная устойчивость, т.е. способность сохранять высокую работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя. Специалисты и прежде всего руководители в экстремальных и стрессовых ситуациях должны уметь управлять своими чувствами, иметь выдержку и самообладание. Эти волевые качества особенно необходимы в работе с людьми, т.к. обеспечивают нормальный микроклимат в коллективе.

Лучный спорт – отличный способ воспитать в себе вышеперечисленные качества, укрепить свой мышечный корсет, развить глазомер.

Стрельба из лука является одним из древнейших видов спорта, а сам лук - одним из древнейших орудий труда: он был изобретён 30-40 тысяч лет назад, использовался, как минимум, для охоты и разведения огня, хотя доподлинно неизвестно его первоначальное предназначение. С течением истории он стал более известен как оружие и преобразился в арбалет, более сложный по конструкции, дальнобойный и мощный, применяемый преимущественно для пехоты, так как арбалет обладал некоторыми минусами даже в сравнении с луком, к примеру, требовал долгой зарядки и был малоэффективен для конницы, почему и не прижился у кочевых народов, несмотря на то, что его освоение значительно доступнее, нежели лука. Со временем и то, и другое было практически вытеснено с усовершенствованием огнестрельного оружия, однако в наши дни снова набирает популярность не только среди историков и археологов, но и спортсменов, а также людей ведущих активный стиль жизни.

В наши дни лук имеет несколько видов: традиционный, классический (к нему также относят олимпийский) и блочный. В традиционном луке запрещены какие либо дополнения и составные материалы: это наиболее простой по конструкции лук, знакомый людям в том числе из сказок о Робин Гуде.

Классический лук может быть разборным и неразборным, наиболее распространён и используется на соревнованиях, он более сложен, чем традиционный и может иметь в конструкции прицел, рукоять, может быть составным, то есть состоять из разных материалов в зависимости от его части.

Олимпийский лук чаще всего разборный и имеет несколько дополнений: прицел с одной точкой, кликер для определения конца тяги и плунжер для регулирования выброса стрелы. Олимпийский лук по технике стрельбы похож на классический: кто-то считает его более точным, а кто-то объединяет с ним в одну категорию.

Самым же сложным по строению является блочный лук, являющийся полностью современным, не имеющий исторических аналогов и созданный в конце 1980-х годов в США. Ключевой особенностью его конструкции являются два блочных механизма на концах плеч, которые перераспределяют нагрузку тяги таким образом, что к концу она очень сильно ослабевает, поэтому такие луки имеют в своей конструкции нечто схожее с арбалетом. Они обеспечивают правильный разгон стрелы и являются более мощными, из-за этого лучник чувствует гораздо меньшую тягу, чем она есть. За счёт этого блочный лук точнее и успешно применяется для охоты там, где она разрешена.

В Олимпийских играх данный вид спорта появился в 1900 году и, хотя его исключили из ОИ в 1920, в 1972 году он снова вернулся и по сей день не теряет своей актуальности.

На сегодняшний день существует также такой вид спорта, как ачери-биатлон (он же скиарк), сочетающий в себе лыжную гонку и стрельбу из лука, а некоторые лучные и реконструкторские (исторические) клубы предлагают игры и манёвры для лучников с использованием гуманизированных наконечников стрел и луков со слабым натяжением во избежание травм.

В основном же соревнования по стрельбе из лука подразумевают попадание по мишеням. Различают спортивную и полевую стрельбу - в случае полевой стрельбы мишени имитируют различных животных. Соревнования по стрельбе из лука могут проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе.

Несмотря на дороговизну экипировки, стрельба из лука очень популярна: у неё достаточно низкие травматичность и порог входа по физическим показателям, благодаря чему не обязательно быть атлетом для начала занятий. Впрочем, это не означает, что развиваться лучнику необязательно: наоборот, у них отлично развивается плечевая и спинная мускулатура, улучшается осанка. Профессиональные тренеры обращают внимание своих подопечных на общую физическую подготовку, так как именно комплексное развитие организма - залог успеха на соревнованиях.

Распространён также миф, что из-за натяжения тетивы одной рукой мускулатура может развиваться с одной стороны больше, однако и это обходит стороной профессиональный спорт, включающий в себя

также упражнения на другую руку, не говоря уже о том, что держать лук правильно и прямо не менее сложно, чем натягивать тетиву.

Говоря о выстреле, стоит также обратить внимание, что его точность и дальность зависят не столько от физической силы, сколько от техники, сосредоточенности и эмоционального состояния стрелка. Ведь в стрельбе, в отличие от других видов спорта, важна не столько скорость реакции, сколько точный расчёт, спокойствие и ровное дыхание: дрожащие конечности нигде не составят добрую услугу, а о луке в таком случае, и говорить не стоит.

В стрельбе из лука, как и в любом другом спорте, на очень высоком месте стоит дисциплина: несмотря на низкую травматичность, всегда нужно чётко выполнять инструкции тренера: собирать стрелы и стрелять либо по команде, либо, убедившись, что это можно делать, соблюдать технику накладывания стрелы, чтобы никому не помешать, и многое другое. Именно дисциплина и порядок - то, что делает лук безопасным видом спорта, подходящим практически всем. В США и Японии стрельба из лука входит в школьную программу, там конструкция лука специально упрощена и удешевлена для детей и неподготовленных взрослых.

Для инженера-строителя такой вид спорта как стрельба из лука может быть полезен в профессиональной деятельности. Так как инженер-строитель наблюдает за всеми видами работ, контролирует их качество, осуществляет технический надзор за выполнением проектных решений и строительно-монтажных работ, то владение луком помогает развивать внимание, сосредоточенность и расчет.

Стрельба из лука требует предельно напряженной нервной деятельности. Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих хорошего состояния центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища, концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

Литература:

1. Шокарев Ю. В. "Луки и арбалеты", журнал "Калашников" № 2 за 2010г, статья №14 (тренер по стрельбе из лука Екатерина Залубовская)
2. <http://www.archery.su/>

3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_\(%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BA_(%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5))

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B8->

[%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD)

5. <http://olympic.ru/team/sport/summer/strelba-iz-luka/>

С. А. Павликова, магистрант, 1 курс

Научный руководитель: С. И. Филимонова, доктор педагогических наук, профессор

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия

ПРЕОДОЛЕНИЕ ИНФАНТИЛИЗМА У ВЗРОСЛЫХ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос инфантилизма у взрослых людей с двигательными нарушениями и предлагается одно из возможных решений - с помощью спорта, а именно адаптивного единоборства в сочетании с психологической тренировкой. Проблема, о которой идет речь, на данный момент изучена мало, поэтому требует более тщательных исследований. Обосновывается идея того, что занятия спортом уменьшают проявления инфантильного поведения, имеющегося в силу особенностей заболевания и отношения родителей к детям с ДЦП.

Ключевые слова: инфантилизм, инвалидность, церебральный паралич, мечевой бой, адаптивный спорт.

Актуальность исследования. Инфантилизм – проблема современного мира. Всё больше взрослых, вырастая физически, не хотят брать на себя ответственность за различные важные вопросы. Это относится как к здоровым людям, так и к людям с инвалидностью.

Согласно краткому психологическому словарю, инфантильный человек – это «индивид, которому свойственен личностный инфантилизм при нормальном или даже ускоренном физическом и умственном развитии, отличается незрелостью эмоционально-волевой сферы»[1].

К причинам возникновения этого явления относятся: гиперопека родителей, боящихся отпустить уже выросшего ребенка от себя и не верящих в его самостоятельность; поражения головного мозга из-за инфекционных заболеваний или родовых травм (так как они часто вызывают гипоксию и асфиксию у ребенка) и т.п.

Наиболее ярко эти причины проявляются у людей с детским церебральным параличом (ДЦП), так как в большинстве случаев ДЦП возникает из-за гипоксии при родах. Гиперопека же появляется из-за того, что движения ребенка, а затем и взрослого, с ДЦП специфичные, дерганые, ему часто требуется помощь в бытовых вопросах. Однако люди с легкой и средней формой ДЦП, при отсутствии ментальных нарушений, способны жить самостоятельно, если родители правильно воспитали и не сделали ребенка-инвалида "центром своего мира".

Цель исследования: выявить психологические условия преодоления инфантилизма у взрослых инвалидов с церебральным параличом на занятиях современным мечевым боем.

Задачи:

1. Выявить психологические особенности проявления инфантилизма у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
2. Определить формирующие факторы фехтования на мечах, способствующие снижению уровня инфантилизма у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
3. Подготовить рекомендации.

Объект исследования: особенности инфантилизма у людей с легкой и средней формой ДЦП.

Предмет исследования: тренировочный процесс в группе по современному мечевому бою для людей с ДЦП как средство преодоления инфантилизма.

Проблема: несоответствие хронологического и психологического возраста у взрослых с ДЦП в силу различных причин.

Гипотеза: предполагается, что с помощью занятий современным мечевым боем (СМБ) можно подойти к решению проблемы инфантилизма у взрослых с ДЦП.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; тестирование; эксперимент; анкетирование, включенное наблюдение.

В исследовании принимают участие 10 инвалидов с ДЦП средней степени тяжести в возрасте от 22 до 33 лет. Начало исследования — октябрь 2017 года. Для определения изначального уровня инфантилизма был использован опросник «Уровень выраженности инфантилизма» (УВИ, Серегина, 2004), адаптированный автором.

Проанализировав результаты (от 46 до 57 баллов из 120 возможных), пришли к выводу, что участники исследования относятся к слабоинфантильной группе. Это объясняется тем, что у всех либо уже есть высшее образование и работа, либо они являются студентами в настоящее время. Также влияет, что часть из них ранее занималась другими видами спорта, и мотивирована к имеющимся тренировкам.

Для сравнения была взята группа из 10 человек с ДЦП старше 18 лет, не занимающихся спортом. По результатам опроса выяснилось, что все они относятся к средне- или сильноинфантильной группе (от 67 до 92 баллов из 120 возможных). Это доказывает, что занятия спортом положительно влияют на развитие личности человека с инвалидностью, делая его более уверенным, ответственным и зрелым.

Тем не менее, к имеющейся системе тренировок была добавлена аутогенная тренировка, позволяющая воздействовать на подсознание человека и добиваться закрепления новых установок поведения и восприятия себя. Предполагается, что она поможет почти полностью убрать инфантильные черты у спортсменов экспериментальной группы. Нами были выбраны следующие фразы, непосредственно связанные с проблемой инфантилизма: «Я способен(на) принимать самостоятельные решения», «Я могу нести ответственность за свои действия», «Я становлюсь увереннее в себе», которые проговариваются спортсменами мысленно в начале и в конце тренировки во время дыхательных упражнений. Предполагается, что такое сочетание позволит быстрее проявиться результатам эксперимента, поскольку дыхательные упражнения направлены на расслабление и успокоение, а в состоянии расслабления человек больше подвержен внушению и самовнушению.

Современный мечевой бой оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Мечевой бой для инвалидов — это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. А главное, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражд

данином своего общества, т.е. вступить на путь преодоления инфантилизма.

Литература:

1. Инфантилизм личностный // Краткий психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Ростов н/Д, 1999. С. 140.

2. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607.

Л.В. Рудюк, старший преподаватель

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

АКВААЭРОБИКА КАК НОВАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК В НИУ МГСУ

Аннотация. В статье представлен общий обзор перспектив развития водных видов в НИУ МГСУ на территории кампуса нового плавательного бассейна. Приведены результаты проведенного социологического опроса среди занимающихся в «Олимпик Фитнес» по поводу занятий аквааэробикой.

Ключевые слова: бассейн, плавание, аквааэробика, социологический опрос.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является самой приоритетной задачей для всех вузов страны, в том числе и для НИУ МГСУ. Новый плавательный бассейн, несомненно, важный шаг, который расширит границы в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, позволит создать массовость среди студенческой молодежи по водным видам спорта, повысит качество тренировочного процесса для достижения высоких результатов на спартакиадах, универсиадах среди студентов.

Важнейшей составной частью различных видов оздоровительных занятий является их воздействие на психоэмоциональную сферу занимающихся.

Особое место среди таких занятий занимают упражнения в воде. Веками у представителей разных цивилизаций вода использовалась в спорте и активном отдыхе.

Известно, что еще в древности воду использовали в разных целях, включая и снятие усталости, но только сравнительно недавно воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе полноценные оздоровительные курсы.

Студенты НИУ МГСУ занимаются плаванием в летние периоды в Азовском море, проживая, на оздоровительно-спортивной базе университета НУСОБ «Золотые пески».

В настоящее время на территории НИУ МГСУ ведется строительство бассейна, с его появлением занятия аквааэробикой станут доступны для студенческой молодежи.

Аквааэробика — это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений в воде (игры, аттракционы в аквапарках) занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений объединены в непрерывно выполняемый комплекс.

В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект на организм человека: способствует выработке хорошей осанки, снимает напряжение в позвоночнике при остеохондрозах, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает высокое артериальное давление, укрепляет мышцы всего скелета, повышает защитные силы организма, снимает стрессы, нервную возбудимость, улучшает психоэмоциональное состояние, способствует похудению.

Вода имеет намного большую плотность, чем воздух и поэтому оказывает естественное сопротивление движениям в любых направлениях, увеличивая нагрузку на мышцы. Также расходуются дополнительные калории на согревание тела, так как температура воды ниже температуры тела на 6-10 градусов. В воде гравитационная сила уменьшается, вследствие этого нагрузка на позвоночник и суставы уменьшается. Вероятность получить травму сводится к минимуму, в сравнении с обычными занятиями аэробикой и тем более тренажерным залом.

При занятиях используется специальное оборудование, которое помогает получить максимум от каждой тренировки: акванудлс, ботинки, пояс для аквааэробики, акваманжеты, аквагантели, акваперчатки, отягощения для рук, штанга, аквасапоги, ласты. Занимающиеся с инвентарём за час занятий могут израсходовать до 700 ккал. Даже не

умеющие плавать могут заниматься акваэробикой, т.к. в большинстве случаев занятия проводятся на глубине по груди.

Упражнения в акваэробике строятся на принципе преодоления сопротивления воды. Комплекс состоит из разминки, основной части, проработки проблемных зон и растяжки. Для поддержания тела в воде можно надевать специальный аквапояс.

Время и интенсивность занятий зависят от состава группы и подготовленности занимающихся. Как правило, для начинающих предлагается заниматься 30 минут в умеренном темпе. При переходе на средний уровень подготовки, продолжительность тренировки увеличивается до 45 минут. Профессиональным же спортсменам рекомендуется заниматься 60 минут, в быстром темпе, с использованием дополнительного снаряжения: утяжелителей для ног и рук, различных гантелей, мячей и т.д.

Акваэробика полезна молодым и спортивным, пожилым и больным, будущим матерям, всем, желающим вернуть стройность, а также быстрее восстановиться после травм и операций. Все это вместе взятое смотивирует студентов заниматься оздоровительными водными видами упражнений на базе НИУ МГСУ.

В нашей стране развитие аквафитнеса с высокой скоростью стремится вверх, все больше и больше строятся различные комплексы, клубы, где можно проводить занятия по аквафитнесу.

Для того чтобы выявить актуальность занимающихся акваэробикой, был проведен социальный опрос в финтес клубе «Олимпик Фитнес».

Анкета участника занятий акваэробикой состояла из 18 вопросов.

В данном опросе приняли участие 40 женщин, от 16 – 65лет, посещавшие занятия в воде 3-4 раза в неделю, разных профессий: экономист, менеджер, инженер, экспедитор, пенсионер, домохозяйка, художник, психолог, шеф-повар, руководитель отдела продаж, врач, кадровик, медик, дизайнер, руководитель проектов.

На первом этапе обследования были проведены измерения тела и роста.

По результатам было выявлено предожирение – 30 %, ожирение – 12 %, недостаток – 2 % веса и 56 % опрошенных, на уровне нормального индекса массы тела. Соответственно, половина анкетированных имеют тенденцию к предожирению и ожирению 1-2 стадии по таблице «Кетле».

50% опрошенных имеют повышенную слабость, а также плохой сон, в связи с загруженным ритмом жизни, поэтому для снятия отри-

цательных симптомов, посещают занятия аквааэробикой, которые положительно влияют на психофизическое здоровье.

Популярность данного вида возрастает в связи с рекомендациями родственникам, знакомым и коллегам, после положительного эффекта на организм в целом на занимающихся аквааэробикой. В этом свидетельствует ответ на такой вопрос как «Посоветуете ли Вы посетить занятия аквааэробикой и кому?» 100 % ответили – «да».

50% следят за показателями сердечно-сосудистой системы. помог выявить мотивацию занимающихся.

Ответ на такой вопрос «Причины, побудившие Вас к занятиям аквааэробикой», помог выявить мотивацию занимающихся:

- 1)первое место-улучшение состояния здоровья,
- 2)второе место - коррекция фигуры,
- 3)третье - возможность общения.

На вопрос общего самочувствия после аквааэробики занимающиеся отмечают отличное настроение, прилив сил, хорошее самочувствие.

В заключение всего вышесказанного и, исходя из результатов опроса, определено, что аквааэробика является важным шагом к пропаганде здорового образа жизни и актуализации водных видов спорта для населения и среди студентов НИУ МГСУ.

Литература:

1). Бумарскова Н.Н., Рудюк Л.В. Плавательный бассейн НИУ МГСУ – перспективы для студенческого спорта и пропаганда здорового образа жизни. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.

2). Ивченко Е.В., Козлов А.В. , Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2014.

3). Кристин А. Спорт, фитнес, зарубежная прикладная и научно-популярная литература, Язык Русский, Переведено с Английского.

4). Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика.

5). Максимова Т. Методики проведения, построения, изменения программ, уроков и основных элементов аква-фитнеса.

6). Черненко А. учебное пособие AquaPRO, 2016.

Т.Г. Савкив, профессор, кандидат биологических наук, профессор кафедры ФВиС

Н.Н. Бумарскова, доцент, профессор, кандидат биологических наук, доцент кафедры ФВиС

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Рассмотрен процесс динамического режима тренировки с напряжением и расслаблением, который не ведет к гипертрофии мышцы и напрямую связан с наличием митохондрий в мышечных волокнах. Определить какой тип мышечных волокон у спортсмена преобладает – окислительные или гликолитические, можно подобрав оптимальный режим тренировок. Многие из спортсменов предполагают, что к бодибилдингу расположены те люди, у которых преобладают быстрые мышечные волокна, поскольку при преобладании таких волокон человек способен поднимать большие веса с малой гипертрофией мышц.

Ключевые слова: катаболизм, мышечная гипертрофия, пампинг, окислительные волокна, гликолитические волокна.

Для развития гликолитических волокон необходимо использовать классические методы силовой подготовки – работу до утомления в динамическом режиме (70% от максимальной нагрузки и 10-12 повторений), в то время как для наращивания окислительных мышечных волокон нужно использовать статодинамический подход, который так же называется «пампингом» (*от англ. pumping - накачка*).

Стоит отметить, что скорость сокращения мышц определяется генетически и изменить ее невозможно, однако соотношение в мышечной ткани окислительных и гликолитических тканей может меняться при активных тренировках и при размножении митохондрий в мышцах.

Вследствие тренировок, гликолитические мышцы переходят в окислительные и мышечная композиция меняется. Если не выполнять специальные циклические упражнения для развития окислительных мышечных волокон, то практически все мышцы станут гликолитическими, что усложняет процесс гипертрофии мышц.

Как уже было сказано ранее, зная процентное соотношение окислительных и гликолитических мышечных волокон, можно подобрать

оптимальный режим тренировок, комбинируя динамические и статодинамические нагрузки в нужной пропорции.

Также режим тренировки определяется интенсивностью процессов анаболизма в теле человека, поэтому формально распределять время тренировочных занятий на разные типы нагрузок категорически нельзя.

Следует отслеживать результат каждого выполненного упражнения, степенью оценки которого и является та самая мышечная гипертрофия. Поэтому очень важно в процессе тренировок периодически проводить повторные тестирования на состав мышечных волокон и прочие показатели.

Есть представление о том, что тренироваться надо до окисления, т.е. чем больше будет кровоснабжение мышцы, тем эффективнее будет процесс подготовки, поскольку с большим количеством крови в мышечные ткани прудет больше питательных веществ и кислорода.

Однако данное представление является ложным, поскольку молочная кислота с помощью митохондрий утилизируется в цикле Кребса. Одним из примеров доказательства ошибочности данного мнения являются марафонцы – в их мышцы приходит огромное количество крови, а следовательно молочной кислоты и прочих питательных веществ, однако сила не растет. Поэтому для подбора оптимального режима тренировки необходимо, в первую очередь, руководствоваться основными законами биологических процессов, по которым происходит гипертрофия.

Гипертрофия связана с наличием гормонов в крови. Эксперименты показали, что допинги с тестостероном приводят к колоссальной гипертрофии мышц, но и в то же время к тяжелым заболеваниям. Помимо бодибилдинга, на сегодняшний день стали появляться и другие варианты соревновательных упражнений, где не требуется большая гипертрофия, что позволяет полностью отказаться спортсменам от анаболических стероидов, поскольку они могут добиться высоких результатов только за счет своих собственных гормонов.

Гормоны вырабатываются только в стрессовых ситуациях, поэтому во время тренировок, делая подход, нужно доводить свою мышцу до такого состояния, чтобы она не в состоянии была поднять снаряд, при этом возникает психологический стресс и происходит выработка гормонов – прежде всего гормонов из гипофиза, которые способствуют дальнейшему выделению тестостерона. Такого «отказа» необходимо добиваться при каждом подходе, кроме разминочного.

Стоит отметить, что все существующие программы тренировок бодибилдеров вызывают катаболизм параллельно с анаболизмом из-за

слишком большой концентрации молочной кислоты и скапливанию в мышцах ионов водорода, которые в малой концентрации стимулируют прохождение гормонов в клетку, а при высоких разрушают химические соединения клеток, в частности лизосомы, которые содержат внутри ферменты катаболического характера, что может привести к смерти клетки. Для снижения катаболизма нужно увеличивать интервалы отдыха между подходами, вплоть до 10 минут и делать в это время аэробные упражнения.

Аминокислоты помогают анаболическим процессам, но не решают проблему возникновения катаболизма. Для уменьшения катаболизма применяется защелачивание, например, прием ацетата натрия, который убирает ионы водорода из крови и облегчает выход молочной кислоты из мышц, что и является хорошей профилактикой катаболизма. Но гораздо важнее делать аэробные упражнения, как было описано ранее. Упражнения, направленные на растягивание мышечных волокон, также не способствует уменьшению катаболизма, однако он необходим для поддержания суставов.

Если рассмотреть тяжелоатлетов и бодибилдеров, то в тренировке первых обычно по 4 повтора в подходе, в то время как у вторых число подходов может достигать и 30, но при этом атлеты меньше и сильнее, а бодибилдеры больше, но слабее. Объясняется это различие разницей в программе тренировок – если тяжелоатлет делает 4 повтора, а может 5 или 6, то тренировка неэффективна и не дает прироста мышечной массы, поскольку нет стресса, сопровождаемого выходом гормонов. Наличие гипертрофии у таких спортсменов объясняется использованием анаболических стероидов, стимулирующих гипертрофию или использование снаряда не в 70% от физиологического максимума, а в 90-95%.

Важно отметить, что период отдыха между подходами в 10 минут должен быть лишь для одной мышечной группы, а не для всего организма, в момент восстановления необходимо заниматься упражнениями на другие мышечные группы, такой метод поможет повысить моторную плотность занятий. После правильно спланированной тренировки в течение двух недель происходит накопление РНК, стимулирующее гипертрофию мышц.

Бодибилдеры должны увеличивать гипертрофию тех частей мышц, которыми могут управлять. Это примерно две трети той мышцы, с которой они работают, но эти две трети также делятся на окислительные и гликолитические. Еще примерно одна треть мышцы вообще не тренируется при стандартных нагрузках в 70% от максимума. В них

просто не успевает выработаться информация о том, что нужно создавать новые миофибриллы за время работы.

Статодинамический подход заключается в небольшой амплитуде перемещения снаряда и небольшом весе, но в работе «до упора». При этом выделяется очень много гормонов из гипофиза и получается хороший эффект прироста силы в окислительных и промежуточных мышцах.

Недостатком данного метода является возможность «убить мышцу», если не остановиться вовремя и продолжить упражнение через боль. К достоинствам метода можно отнести то, что он направлен на окислительные мышцы, в которых процессы катаболизма, препятствующие гипертрофии практически не развиваются и при расслаблении мышцы после подхода молочная кислота мгновенно съедается митохондриями. Статодинамический метод тренировок отличается от вышеупомянутого пампинга тем, что пампинг произошел по наитию, а у статодинамики есть четкие теоретические обоснования.

О.И. Самусенков, доктор педагогических наук,
профессор, заведующий кафедрой ФВ

МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

В.О. Самусенков, кандидат медицинских наук, доцент
*ФГАОУ ВО Первый МГМУ И.М. Сеченова Минздрава России
(Сеченовский университет), г. Москва, Россия*

Т.А. Чаучидзе, старший преподаватель кафедры ФВиС
МГТУ СТАНКИН, г. Москва, Россия

Е.М. Ванюшина, студентка
МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

В.В. Бучков, студент
МГХПА им. С.Г. Строганова, г. Москва, Россия

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Существует целый комплекс мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Различается отдых пассивный и активный, связанный с их двигательной деятельностью. Активный отдых и малые формы

физической культуры в режиме учебного труда студентов способствует быстрому протеканию восстановительных процессов, повышению общей работоспособности и оздоровлению.

Ключевые слова: умственная работоспособность, функциональное состояние, физические упражнения, двигательная деятельность, малые формы, режим труда студентов.

Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения, можно рекомендовать следующее:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов;

- ритмичную и системную организацию умственного труда;

- постоянное поддержание эмоции интереса;

- совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств;

- организацию рационального режима труда, питания, сна, отдыха;

- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании; физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;

- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики. Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обследование активного отдыха связано с именем И. М. Сеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранным соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта до-

минанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. К "малым формам" физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты).

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Ежедневная УГГ, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а при самоподготовке вновь отмечается ее снижение. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. - после каждых 2-х часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности. Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутном ее проведении в повышении работоспособности на 5-9%, при 5-минутном на 2,5-6%.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, кото-

рые относительно непродолжительны 1-3 мин. Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры, монотонным характером выполняемой работы и др. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов, выполняемой на фоне шести, а порой и восьмичасовых аудиторных занятий.

В этих условиях полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т.п.) или позотоническими упражнениями, которые состоят из 5-ти циклов энергичного сокращения и напряжения мышц антагонистов мышц сгибателей и разгибателей конечностей туловища.

При продолжительной напряженной умственной работе рекомендуется через каждые 30-60 мин. использовать позотонические упражнения, через каждые 2 часа проводить динамические упражнения, например, бег на месте с глубоким ритмичным дыханием. Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная вработываемость; способность к ускоренному восстановлению; малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Д. С. Синенко, старший преподаватель

А. Н. Вицько, старший преподаватель

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры», г. Макеевка, ДНР

ПОИСК ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация. В последние годы в связи с изменением социально-экономических условий, реформированием системы, интеллектуализацией многих видов деятельности человека и развитием научных исследований в области образования, резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий образования и воспитания. Это предполагает системное использование научных достижений для социального и экономического развития общества, интеллектуального развития индивида, требует создания стимулов для распространения и приобретения знаний в целом и совершенствования системы физического воспитания в частности.

Ключевые слова: физическое воспитание, методы, программа, инновационные средства.

Актуальность проблемы повышения эффективности средств и методов физической культуры в процессе воспитания студентов, задача внедрения их в повседневную жизнь студента в существенной степени зависит от дальнейшего совершенствования системы социального планирования, развития прикладных исследований, разработки оптимальных методик.

Наиболее продуктивным подходом к разработке этой проблемы является исследование внутренних резервов активности личности студента как субъекта учебной и профессиональной деятельности. Одним из основных источников активности личности является мотивация, придающая процессу физического воспитания деятельную направленность и субъективно значимую ценность. Главной мотивацией поведения считаются внутренние источники – личность, потребности и цели студента, спортсмена и других лиц .

Теоретический и практический анализ работы ведущих учёных свидетельствует о том, что в процессе занятий студентов важную роль должны играть духовные потребности в познании теории и методики физического воспитания. Приоритетным направлением в повышении

мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ для вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза. Целью разработанной программы является формирование отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, рациональное использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Результаты исследования. Курс физического воспитания по данной программе предусматривает в качестве обязательного минимума занятия первокурсников базовыми видами спорта, которые может предложить вуз в зависимости от материально-технической базы и финансового обеспечения процесса в целом. В начале первого курса студенты должны проходить комплексный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или на базе вуза, где определялся уровень физического развития и функциональной подготовленности организма. На протяжении первого года обучения в качестве ознакомления и дальнейшего самоопределения первокурсники проходят все предлагаемые виды программы и сдают контрольные тесты. По результатам тестирования и медицинского осмотра выявляются слабые стороны в физической подготовке и функциональном состоянии организма студентов, а также личностные интересы и предрасположенность студентов к занятиям тем или иным видом спорта.

На втором курсе студенты разрабатывают индивидуальные планы занятий, направленные на устранение недостатков, улучшение функциональных возможностей организма, сохранение и развитие физических качеств. С помощью преподавателей физического воспитания определяются формы и методика занятий. Учебный материал программы согласовывается с другими дисциплинами, определяются «родственные» темы и вопросы, изучаемые параллельно на профильных предметах. Основываясь на знаниях, полученных студентами при изучении профильных предметов, разрабатываются учебно-методические, методико-практические занятия и учебные задания по физическому воспитанию.

В процессе учебного года проводится промежуточные контрольные испытания по физической и функциональной подготовленности, в результате которых определяется состояние организма в определённый период времени. По результатам контрольных испытаний выпол-

няется корректировка индивидуальных планов, объемов и интенсивности выполняемой нагрузки.

На третьем и четвертом курсах занятия по физическому воспитанию должны проводиться в виде факультативов по различным видам спорта. Студенты по собственному желанию посещают различные занятия по видам спорта в соответствии со своими лично значимыми целями.

Главной задачей организации процесса физического воспитания старшекурсников является поддержание на должном уровне объема двигательной активности и хорошего уровня физического и функционального состояния организма.

Студенты специального лечебного отделения посещают занятия по лечебной физической культуре, с теоретическим курсом.

Промежуточной и итоговой аттестацией является семестровый зачет. Для получения зачета студенты в течение семестра должны выполнить определенный объем двигательной активности, регулярно посещать учебные и факультативные занятия, выбранные ими по их усмотрению и собственному желанию, параллельно сдавая обязательные контрольные нормативы и определять уровень физического и функционального состояния организма.

Факультативные занятия и занятия в секциях должны проводиться в вечернее время. У студентов всех курсов должна возникнуть необходимость заниматься физической культурой практически каждый день. Предложенный выбор, удачное время и заинтересованность студентов в занятиях тем или иным видом спорта или формой занятий должны увеличить время двигательной активности студентов. Данная форма организации учебного процесса способствует повышению интереса к занятиям физической культурой у студентов младших курсов, должна привлечь часть студентов старших курсов и даже преподавателей.

Право на собственный выбор индивидуальной траектории занятий физической культурой, контроль и определение уровня своего функционального состояния на методико-практических занятиях должен вызвать у студентов определенный интерес, привлечь их внимание к состоянию своего здоровья, ориентировать на избранную профессию. На занятиях студенты будут приобретать необходимые знания, которые они смогут применить в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности. Организация процесса физического воспитания по данной технологии повысит функциональное состояние организма, мотивация студентов к занятиям физической культурой повысится, эффективность физического воспитания студентов поможет сформировать

профессионально необходимые качества для реализации личности в рамках государственных интересов.

Литература:

1. Белих С.І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів: монографія / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2014. – 389 с.

2. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2012. – Глава 5. – С.155-173.

3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-о-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>

5. Кореневская Е.Н. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Кореневская, Т.А. Богомоллова // Молодая спортивная наука Донбасса: научн.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С.270-272.

6. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190.

7. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.

9. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

10. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».

11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Slavoljub Stankovic Tale, historian
Nis, Serbia

**ENGINEER MILAN T. JOKSIMOVIC (UZICE,
03.09.1876. – 16.10.1944.), VILLAGE CAPLJINAC,
IN THE VICINITY OF NIS, THE CONTROL BOARD
COMMANDER IN CHIEF OF THE MORAVA
EQUESTRIAN RIDERS' TEAM "PRINCE MIHAILO"
IN NIS**

Anotation. Equestrian events died down in the area of modern Serbia in mid twentieth century, and by this time of the twenty-first century they never gained the popularity they had till the beginning of the Second World War. The disappearance of middle- class urban citizens as well as the rural properties in land bigger than ten hectares surely affected the essential reduction in number of heads of throughbred horses.

Key words: Milan T. Joksimovic, Equestrian sports, Nis, Serbia.

The biography of the Control Board Commander in Chief of the Morava Equestrian Riders' Team "Prince Mihailo" in Nis presents a clear picture why the equestrian sports stagnated in Serbia in mid twentieth century. He was born in Uzice, from father Teodor and mother Vasilija, maiden name Mihajlovic. He completed his elementary school education, then the secondary school education, in which modern languages and sciences were stressed, and then the Technical faculty in Belgrade. The Joksimovics paid great attention to the education of their sons. Younger son Milivoje completed Military Academy in Belgrade, and then, as the best student in his class, was sent to Higher Mihajlovska Academy in Petrograd for further education. Milivoje acquired the rank of division general. His youngest brother Paun took after his elder brother, became an engineer, and built an exemplary agricultural estate on Mount Zlatibor.

Milan's first work post was at the Serbian Royal Railroad Head Office. He worked on the construction of Belgrade - Uzice and Belgrade - Skoplje railroads. He was the participant of the First World War and the recipient of

the Certificate of Serving for the crossing of Albania. He shortly held the post of Nis City Major in 1919. Drew up plans for the construction of many buildings in Nis. Opened the factory for the production of paper bags. He also conducted business with technical products. He built a large agricultural estate in the village of Belotinac, in the vicinity of Nis. As a prominent Moravska Banovina (a regional unit) citizen, he was elected a Kingdom of Yugoslavia senator in 1939.

As he became a permanent resident and an official in Nis, he married maiden Danica (born April 13. 1887. In Nis), sister of the future Kingdom of Yugoslavia Prime Minister, Mr. Dragisa Cvetkovic, on June 2. 1911., at the Saint Nikolaj Church. In their marriage they raised two daughters, Vidosava and Vasilija, and two sons, Velibor and Dusan. Younger son Dusan perished in the vicinity of Nis during Second World War in 1942. Without any trial, the Communists killed Milan and his older son Velibor in the area of village Capljinac, also in the vicinity of Nis. They allowed the family to take the bodies on an ox-drawn cart from the village called Ada, and perform a proper burrial service at Gorica cemetery in Nis, only after two days of delay. All their properties were confiscated.

Nobody ever attempted to do a biography of the president of the Morava Equestrian Riders' Team "Prince Mihajlo", equestrian colonel Mr. Vladislav A. Milicevic, despite the fact that he was a bearer of the "Karadjordjeva Star" order, who, being an exemplary officer, led the Team for 17 years. The vice-president of the Equestrian team, Mr. Milan A. ndric, also had his properties confiscated, beause his son Dr. Vojin M. Andric, the youngest holder of Doctorate in Law in the Kingdom of Yugoslavia, spent some time in prison as the member of General Draza Mihailovic's Ravna Gora Movement. Second in command at the Control Board, Jovan J. Apel, (took his grandfather's name, the founder of Nis brewery, a part of Nis is still called Apelovac), and his brother Ratibor J. Apel (also a member of the Equestrian Rider' Team), industrialists, owners of the brewery, were tried as "the enemies of the state" and their properties were also confiscated. Besides all the other problems and difficulties that war itself brings about, ugly incidents like the ones mentioned above, also influenced badly the equestrian events during the first years following the Second World War, in fact, causing them to stagnate significantly.

А.Г. Смирнов, старший преподаватель, *кафедра ФВ*
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет)
г. Москва, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается исследовательская работа, в которой основополагающим являются: психофизический потенциал, резервы здоровья и уровень физической культуры человека в разных группах населения, основываясь на студентах специальной медицинской группы.

Ведь особенно эта категория студентов, обучаясь в вузе, подвержена испытаниям в напряженном ритме жизни, психическим нагрузкам, а также перегрузкам. Тенденция увеличения численности абитуриентов с отклонениями здоровья и студентов специальной медицинской группы подводит к вопросу, ответ на который лежит именно в регулярных занятиях физической культуры и спортом, которые раскрывают резервы здоровья и психофизический потенциал.

Ключевые слова: «Навигатор здоровья», специальная медицинская группа, психофизический потенциал, резервы здоровья.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения численности студентов специальной медицинской группы, а, следовательно, и специальных медицинских отделений вузов. Многочисленные исследования свидетельствуют о существенных недочетах в состоянии здоровья студентов, его ухудшении на старших курсах. При поступлении в вузы многие абитуриенты уже имеют различные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. В свою очередь рост объема научной информации, повышение требований к подготовке специалистов неизбежно ведут к интенсификации процесса обучения. Все чаще обнаруживается недостаточная физическая, функциональная и психологическая готовность студентов к поддержанию высокого уровня учебно-трудовой активности, что отрицательно сказывается на здоровье студентов.

Система физического воспитания в вузах не физкультурного профиля, в связи с действием ряда объективных и субъективных факторов (возрастающая гипокинезия, недостаточное количество занятий, слабая материально-техническая база, снижение у студентов интереса к занятиям), не отвечает современным требованиям. Именно гипокинезия тормозит нормальное развитие юного организма и интенсивно изменяет многие физиологические процессы на клеточном, тканевом и органном уровнях. В последние десятилетия все большее количество видов профессиональной деятельности человека сопряжено с высоким уровнем гипокинезии, разрушающим организм [3]. Многие авторы отмечают отсутствие должного оздоровительного эффекта типовой государственной программы. В этой ситуации на первый план выдвигается проблема методической оснащенности учебного процесса.

Большое количество исследователей считает активность жизнедеятельности человека очень важным признаком психофизического здоровья. Способность напряженно (по 8-10 часов в день) трудиться на производстве, выполнять без перенапряжения все бытовые задачи, физически активно проводить досуг, редко болеть и ответственно воспитывать всегда считалось верным признаком здорового человека. Трудовая деятельность человека в различных сферах характеризуется очень разными физическими и психофизиологическими усилиями. В современном мире признано, что «Человеческий потенциал» является ведущим фактором социально-экономического развития, который обеспечивает соответствующий рост валового национального продукта (ВВП) и благополучное развитие любого государства. Из этого вытекает высокая значимость качественной и объективной оценки психофизического потенциала и резервов здоровья, т.е. уровня физической культуры человека и разных групп населения [3].

Работы, направленные на оптимизацию процесса физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ), отражают подходы к планированию занятий с группами студентов, имеющих сходные заболевания. Однако следует отметить, что группы СМО, как правило, формируются без учета характера отклонений в состоянии здоровья студентов. В связи с этим была выявлена необходимость поиска подхода к планированию учебного процесса, который будет способствовать повышению оздоровительной эффективности занятий, и в то же время обеспечит возможность индивидуализации нагрузок.

В Московском государственном техническом Университете им. Н.Э. Баумана (МГТУ им. Н.Э. Баумана) занимаются физической культурой 12175 студентов, из них 2600, а это 21% обучающихся, отнесены к специальной медицинской группе. Осенью 2017г. в Московских ву-

зах был запущен проект Министерства спорта РФ: «Мониторинг физической подготовленности и резервов здоровья студентов первого курса (выпускников школ 2017 г.) на основе тестовой программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и программного обеспечения «Навигатор здоровья».

В МГТУ тестирование студентов проводилось в спортивном комплексе университета, в рамках учебных занятий по физической культуре. Обследование выполняла комплексная бригада специалистов из лаборатории «Резервы здоровья человека» государственного научного центра РФ института медико-биологических проблем Российской академии наук (ИМБП РАН). Помощь и содействие в проведении тестирования оказывали преподаватели кафедры «Физического воспитания» университета. Допуск к нагрузочному тестированию осуществлялся на основе первичного врачебного осмотра. Целью данного исследования являлся анализ физической подготовленности студентов первого курса МГТУ им. Баумана. Для тестирования, биометрии и обработки результатов использовалось оборудование и программное обеспечение, разработанное в ИМБП и НПО «Навигатор здоровья». Результаты обследования студентов анализировались компьютерной программой «Паспорт физического здоровья» и отображались в виде формализованного профиля (паспорта) здоровья с числовой оценкой всех показателей организма на основе сравнения с возрастными эталонами.

В мероприятии приняли участие студенты специальной медицинской группы 55 чел. в возрасте 17–18 лет. И только 26 студентов полностью прошли тестирование (4 юноши и 22 девушки). В ходе обследования 29 человек приняли участие лишь в отдельных физических тестах, что не позволило выполнить обобщенную оценку их физической подготовленности, в связи с обнаружением текущих заболеваний и функциональных ограничений.

Параллельно с тестами студенты заполняли анкеты, разработанные в лаборатории «резервы здоровья человека» ИМБП и на кафедре физической подготовки и культуры здоровья МУМ (таблица 1)

Форма НЗ-1.4

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

КОНФИДЕНЦИАЛЬНАЯ АНКЕТА

(предназначена для изучения жизненного стиля и разработки индивидуальной оздоровительно-профилактической программы.)

Выбранный Вами вариант ответа обведите кружком O.

При ответе на вопрос 8 обведите кружком каждое известное Вам заболевание.

Таблица 1.

**Анкета для исследования факторов среды
и жизненного стиля человека.**

1	ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?	1	не занимаюсь
		2	нерегулярно
		3	регулярно 1-2 раза в нед.
		4	регулярно 3-4 раза в нед.
		5	постоянно
2	СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ?	1	более 20 шт.
		2	11-20 шт.
		3	6-10 шт.
		4	1-5 шт.
		5	не курю
3	ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ (более 26г водки или 200г вина 15 ⁰ в день)	1	3-4 раза в неделю
		2	1-2 раза в неделю
		3	по выходным
		4	по праздникам
		5	не употребляю
4	РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ (калорийность, витаминосодержание, овощи, фрукты)	1	постоянно плохо
		2	в основном плохо
		3	периодически качественно
		4	в основном качественно
		5	регулярно качественно
5	РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ СПИТЕ ПО 7-8 ЧАСОВ	1	очень редко
		2	20-40% времени
		3	50% времени
		4	не всегда
		5	постоянно
6	ЧАСТО ЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?	1	постоянно
		2	очень часто
		3	довольно часто
		4	иногда
		5	крайне редко
7	КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ ВАС ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ? (качество воздуха, воды, озелененность, шум)	1	плохая
		2	неудовлетворительная
		3	удовлетворительная
		4	хорошая
		5	отличная
8	БОЛЕЛ ЛИ КТО-ЛИБО ИЗ ВАШИХ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ? (родители, братья, сестры)	1	заболевания серд.-сосуд. системы
		1	(гипертония, инфаркт, инсульт)
		1	онкологические заболевания
		1	диабет
		1	легочные заболевания нервно-псих. заболевания

9	КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ БОЛЕЗНИ В ГОДУ (нетрудоспособности)	1	Более 20 дней
		2	15-20 дней
		3	10-14 дней
		4	5-9 дней
		5	Не более 4 дней
10	ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПОТРЕБНОСТЬ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРИРОДНОЙ ТЕРАПИИ	1	Да
		2	Нет

Сам процесс анализа и выбора ответов на поставленные вопросы в анкете концентрирует внимание человека на значимых факторах стиля жизни, увязывая их с результатами текущего состояния организма и мотивируя на укрепление своего здоровья [3].

Результаты анкетного опроса студентов специальной медицинской группы показали следующие данные: более 80% имеют эффективную двигательную активность в неделю меньше 30 минут, остальные два часа и более. Около 10% отрицательно относятся к курению, а вот остальные 90% злоупотребляют этой вредной привычкой, не менее 25% стабильно выпивают спиртные напитки и только 15% совсем не употребляют. Опрос о числе дней качественного и регулярного питания в недельном цикле показал, что большее количество студентов подвержены избыточной массе тела, что приводит к повышению холестерина и высокому артериальному давлению, способствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Все студенты ответили в анкете, что у них нет полноценного ночного сна, а лишь 1-3 раза в неделю, что достигает удовлетворительного уровня. И в заключении, большинство студентов оценили состояние экологической среды проживания и учебы как удовлетворительная, т.е. на 3 балла. Данное анкетирование показало, что почти все студенты подвержены частым заболеваниям в годичном цикле, и что заставляет задуматься, большинство из них в ответах анкет обозначили свой отрицательный интерес в потребности реализовать оздоровительно-профилактическую программу средствами физической культуры и природной терапии. Это означает, что у студентов отсутствует мотивация, низкий психофизический потенциал, слабое здоровье, что может привести к «успешной» трудовой деятельности. Возникают вопросы, требующие глубокого анализа данной проблемы, которая может, заключается в том, что студенты не владеют информацией о своем здоровье и знают только свой диагноз, может в том, что студенты специальной медицинской группы постоянно выделяются из общей массы, и им постоянно говорят, что они слабее, что они больные. А возможно ко всему

этому и необходим другой подход к этим студентам, другая оздоровительная программа.

Базовые знания о функциональных резервах своего организма должны стать для студентов предметом постоянного внимания, изучения и контроля. Такие знания помогут сформировать личную мотивацию на здоровый стиль жизни, стремление к достижению идеальных нормативов физического развития, здоровья и работоспособности на всех этапах жизненного цикла [3].

Программа обследования студентов базировалась на тестах и нормативно-оценочной базе ВФСК ГТО [2] с одновременным использованием ряда психофизических тестов и физиологических индикаторов технологии «Навигатор здоровья».

«Навигатор здоровья» – это технология донозологического контроля и укрепления соматического здоровья и функциональных резервов систем организма человека. Технология заключается во внеинвазивном диагностическом обследовании человека с измерением стандартного комплекса 19 морфологических и медико-физиологических показателей организма [1].

Физическое развитие организма молодых людей оценивалось на основе весо-ростового показателя (индекс Кетле), показателей окружности талии и жизненной емкости легких. На основе этих показателей, физическое развитие студентов специальной медицинской группы, оценивалось как вполне гармоничное.

Развитие крупных групп скелетной мускулатуры определялось на основе тестов комплекса ГТО. Результаты в группе студентов, относящихся к специальной медицинской группе – у 48 % студентов выявлены низкие возможности мышечной системы.

Физическая работоспособность определялась 6-минутным степ-тестом на двух разновысоких платформах (от 5 до 40 см). Расчетным методом определялись PWC-170, метаболический эквивалент и максимальное потребление кислорода. У студентов специальной медицинской группы результаты теста показывают, что физическая работоспособность на низком уровне у 76 % студентов, максимальное потребление кислорода в нагрузке и систолический выброс в нагрузке низкий у 72 % студентов. Результаты теста показывают, что функциональные резервы кардиореспираторной системы находятся на низком уровне, что затрудняет транспорт кислорода к работающим мышцам и удаление продуктов клеточного метаболизма при физической нагрузке. Это может указывать на недостаточную производительность работы сердца и затрудненный кровоток по мелким сосудам, как в самом сердце, так и в работающих мышцах. Гибкость позвоночника измеря-

лась аппаратом «Спутник здоровья». Неудовлетворительная гибкость позвоночника выявлена в 50 % случаев в специальной медицинской группе. Ловкость и эффективность управления сложными движениями определялась в тесте с бросанием и ловлей отскочивших от стены шести теннисных мячей (3 правой и 3 левой рукой) с расстояния 3 м и временем зрительно-двигательной реакции. Координационно-двигательная функция в специальной медицинской группе на низком уровне у 82 % студентов. Очень важно понимать, что на всех этапах жизни человека между уровнем здоровья и физической работоспособностью существует теснейшая связь. Функциональный потенциал организма и отдельных физиологических систем, выявляемый в нагрузочных тестах, является некоторым отражением резервов физического здоровья человека. Проявление потенциала организма и активность жизнедеятельности человека зависят от состояния психики, силы нервной системы и личной мотивации. История знает много случаев, когда в экстремальных и стрессовых ситуациях некоторые люди проявляют физические качества (силу, выносливость, работоспособность), совершенно несвойственные им в жизни. [3].

Интегральная численная оценка физической подготовленности студентов определялась на основе универсальной шкалы индексов физической подготовленности и резервов здоровья человека [1]. По универсальной рейтинговой шкале ИФЗ (индекс физического здоровья) результаты показателей обследованных студентов распределились на уровни. Самый высокий, 1-й уровень физической подготовленности и резервов здоровья оценивался в 5,1 – 6,0 баллов, соответственно таких студентов в специальной медицинской группе нет. Студенты, отнесенные к уровням (4,0 – 0,5 балла) физической готовности и резервных возможностей организма, более всего нуждаются в объективном контроле и эффективной развивающей программе. Низкие показатели организма могут латентно развиваться в хронические соматические заболевания и привести в будущем к снижению общей работоспособности и качеству жизни (таблица 2, 3, 4).

Таблица 2.

Детализированный отчет о результатах мониторинга здоровья

Группа	Кол-во студентов	Средний ИФЗ	Обследованные с уровнем ИФЗ (баллы)										
			0,5 — 2,5		2,6 — 3,9		4,0 — 5,0		5,1 — 6,0				
			кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%			

Спец. мед. группа	26	3.2	5	19	17	65	4	15	0	0
----------------------	----	-----	---	----	----	----	---	----	---	---

Таблица 3.

Средний индекс физического здоровья студентов

		чел	%	Средний ИФЗ
Всего		26	100%	3.2
из них	Муж	4	15%	2.6
	Жен	22	85%	3.3

Таблица 4.

Количество и процент обследованных, имеющих оценку показателей менее 3 баллов ИФЗ

№	Показатели здоровья	Кол-во	
		чел.	%
1	Массо-ростовой показатель (индекс Кетле)	1	4
2	Избыток (недостаток) жирового компонента, % от нормы	1	4
3	Пульс в покое	12	48
4	Способность психофизической саморегуляции	6	24
5	Артериальное давление крови	8	32
6	Относительная жизненная емкость легких	1	4
7	Устойчивость к гипоксии (проба Штанге)	8	32
8	Адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузке	11	44
9	Зрительно-двигательная реакция	5	20
10	Гибкость позвоночника	6	24
11	Координационно-двигательная функция	19	76
12	Работоспособность мышц плечевого пояса	8	32
13	Работоспособность мышц брюшного пресса	0	0
14	Общая физическая работоспособность (степ-тест PWC170)	19	76
15	Максимальное потребление кислорода (в нагрузке)	17	68
16	Систолический выброс (в нагрузке)	15	60

17	Минутный объем кровообращения (в нагрузке)	17	68
18	Восстановление пульса	1	4

Силовые возможности скелетной мускулатуры в тестовой программе контролировались возможностями крупных групп мышц: рук (подтягивание и отжимание), ног (прыжок, подъем на платформы), передней и задней части тела (отжимание и группировка). В жизнедеятельности студентов, этот сегмент физической подготовленности играет важную роль, так как имеет связь с работоспособностью организма. Результаты показывают низкие возможности мышечной системы у студентов, что в перспективе может повлиять на осанку, и создаст угрозы микро травматизма и заболеваний позвоночника.

Заключение. Технология «Навигатор здоровья» выявила проблемные области у студентов специальной медицинской группы, определив индекс физического здоровья. Из этого следует, что необходимо обособить индивидуальную оздоровительную программу повышения функциональных резервов, коррекцию стиля жизни и укрепления соматического здоровья студента для последующей успешной трудовой деятельности.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому студенту противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим нагрузкам и перегрузкам, связанным с высокой степенью ответственности обучаясь в вузе.

Здоровье всегда принадлежит конкретному человеку и обязательно имеет некоторую размерность с континуумом в позитивном и негативном направлениях. Человек, обладающий высокой физической культурой и соответствующей мотивацией, может оказывать позитивное воздействие на динамику показателей своего организма и физическое здоровье. Обеспечивая снижение заболеваемости населения, физическая культура вносит огромный вклад в повышение производительности труда и экономику страны [3].

Литература:

1. Григорьев А.И. Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека (медицинская технология "Навигатор здоровья"). / В.А. Орлов, С.С. Журова, О.Б. Фетисов, И.Б. Шавырин.– М.: Ассоциация «Народный Спорт Парк», 2010. – 60 с.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) / нормативы. URL: <http://www.gto.ru/norms>

3. Григорьев А.И. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина. / В.А. Орлов, О.В. Стрижакова, О.Б. Фетисов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – 340 с.

А.А. Стеблев, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ ИНЖЕНЕРОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Аннотация. Одной из основных задач в подготовке инженеров строительных специальностей является обеспечение их профессиональной психофизической готовности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития двигательных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки.

В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором - избранной профессией.

Ключевые слова: двигательно-координационные способности, ловкость, движение, мышцы, смелость, гибкость, профессионально-прикладная физическая подготовка, инженер-строитель.

НИУ МГСУ – готовит инженеров по 24 специальностям в соответствии с государственными образовательными стандартами (ГОС) 2-го поколения и 3 специальности в соответствии с ФГОС 3-го поколения (12 направлений подготовки бакалавров, 5 направлений подготовки магистров) по всем областям основной строительной деятельности.

Профессия инженер-строитель, пожалуй, одна из самых древних. А в настоящее время без этих людей никак. Ведь многочисленные жилые и промышленные строения, автомобильные и железные дороги, мосты, трубопроводы и электросети, по которым идет в наши дома

вода, газ и электроэнергия - все создано благодаря квалифицированным инженерам-строителям.

Инженеру строителю приходится действовать в сложных, постоянно меняющихся условиях производства, при наличии дефицита времени, часто в вынужденной рабочей позе, на различной высоте, ограниченной и подвижной опоре, при постоянной смене геоклиматических условий, в различной среде, в неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания.

Инженер промышленного и гражданского строительства (ПГС) – главная строительная специальность нашего вуза.

Выпускники работают прорабами, начальниками участков, проектировщиками, управляющими строительных и промышленных сооружений, т.е. инженеры этой специальности являются профессионалами самого широкого профиля.

Условия работы близки к экстремальным: работа проводится на открытой местности, в любое время года и суток, на любых географических широтах и высотах, иногда при резкой смене температур. Двигательный режим активный, т.е. большую часть рабочего времени человек проводит на ногах, может подниматься на различные конструкции, спускаться в котлованы, проходить по шатким мостикам и конструкциям и т.д.

Работа проводится в зоне повышенной опасности, т.к. на строительной площадке много движущейся строительной техники: работают подъемные краны, могут быть провода под напряжением, имеются разрытия, траншеи, котлованы.

Все эти качества в теории физического воспитания связывают с двигательными-координационными способностями, т.е. способностям быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

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

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

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

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

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных, и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют

способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий, по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также, в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключиться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта студенты НИУ МГСУ стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеют строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным силовым параметрам при общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи ППФП по развитию координационных способностей:

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

2) развитие координации движений не ведущей конечности;

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

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, со студентами приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Литература:

1. Каравашкина О. В., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2000 150 с. РГБ ОД, 61:01-13/294-7;
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с

В.В. Степанова, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ВИТАМИНЫ – БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье представлен материал о жизненно необходимых для студента веществах (витаминах) их пользе и вреде, а также отражение на состоянии здоровья их недостаточного либо, наоборот, излишнего потребления.

Ключевые слова: витамины, работоспособность мозга, синтез нейротрансмиттеров.

Особое место среди средств восстановления студентов, способствующих повышению работоспособности организма, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от

учебной, физкультурно-спортивной, а в дальнейшем и производственной деятельности, занимают медико-биологические средства постоянно используемых методов (рациональные режимы питания, труда и отдыха, сна, двигательной активности и другие, которые являются основными факторами восстановления работоспособности, ускорения восстановительных процессов и борьбы с утомлением).

Во второй половине 19 века, было выяснено, что пищевая ценность продуктов питания определяется содержанием в них, в основном, следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды.

Считалось общепризнанным, что если в пищу человека входят в определенных количествах все эти питательные вещества, то она полностью отвечает биологическим потребностям организма. Это мнение прочно укоренилось в науке и поддерживалось такими авторитетными физиологами того времени, как Петтенкофер, Фойт и Рубнер.

Однако практика далеко не всегда подтверждала правильность укоренившихся представлений о биологической полноценности пищи.

Практический опыт врачей и клинические наблюдения издавна с уверенностью указывали на существование ряда специфических заболеваний, непосредственно связанных с дефектами питания, хотя последнее и полностью отвечало указанным выше требованиям. Об этом свидетельствовал также многовековой практический опыт участников длительных путешествий.

В первое десятилетие XX-го века в области фармацевтики был совершён коренной переворот и впервые произведены витамины – чудодейственный препарат, который призван укреплять организм и здоровье в целом, улучшать память и физическое состояние человека, это был один из способов борьбы с частой гибелью людей от недостатка тех или иных веществ в организме.

В связи с этим стало широко распространено утверждение, что витамины являются источником красоты, здоровья и молодости. Однако, после ряда исследований было выявлено, что и их влияние на организм может быть, как положительным, так и отрицательным. Рассмотрим влияние избыточного и недостаточного потребления витаминов конкретно на здоровье студентов.

Из данных рисунка №1, можно сделать вывод, что большие отклонения от суточной нормы потребления витаминов приводят к различным проблемам со здоровьем, многие из которых не поддаются лечению.

Таблица № 1

Влияние на организм студента потребления витаминов

Влияние на организм студента потребления витаминов:	
Недостаточное	Избыточное
1) группы С	
<ul style="list-style-type: none"> - выпадение зубов; - ломкость костей; - слабость мышц; - резкое ухудшение зрения; - хрупкость сосудов; 	<ul style="list-style-type: none"> - проблемы с сердцем, почками; - возможен риск сахарного диабета;
2) группы D	
<ul style="list-style-type: none"> - хрупкость костей; - проблемы с двигательной системой; - нарушение сна; - потливость кожи головы; 	<ul style="list-style-type: none"> - воздействует на организм подобно яду; - вымывания кальция из костей; - проблемы с сердечной мышцей;
3) группы В	
<ul style="list-style-type: none"> - воспаление слизистых оболочек; - негативное воздействие на общее развитие; 	<ul style="list-style-type: none"> - интоксикация организма; - повышение артериального давления; - нарушение координации;
4) группы А	
<ul style="list-style-type: none"> - нарушение иммунной системы; - возникновение кишечных инфекций; 	<ul style="list-style-type: none"> - вызывает проблемы с почками и печенью; - риск появления онкологии;
5) группы Е	
<ul style="list-style-type: none"> - повышение кровяного давления; - диарея; 	<ul style="list-style-type: none"> - вызывает внезапные кровотечения; - образование тромбов в сосудах; и др.

Витамины — незаменимые пищевые вещества, которые можно получить только с помощью пищи. Многих болезней можно избежать или вылечить от них, лишь изменив питание и включив в него определённые витамины. При упоминании витаминов любому человеку в первую очередь придут на ум главные его источники - это свежие овощи, в которых, по мнению большинства, содержится наибольшее количество витаминов. На самом деле, это не совсем так. На самом же деле, в овощах содержится больше всего витамина С, зеленые овощи

являются источниками фолиевой кислоты, а вот витамины группы В содержатся в основном в продуктах животного происхождения.

В переводе с латыни "витамин" означает "жизнь", и это действительно так, потому что без их потребления человек бы просто не выжил. Миллиардам клеток тела человека каждую секунду нужны витамины для их активации и нормальной работы. Без них клетки умирают. Витамины ускоряют обмен веществ, направляют в нужное место белки и контролируют количество поступаемых углеводов.

Первая, наиболее важная и необходимая человеку группа витаминов - это витамины группы С. При его недостатке выпадают зубы, крошатся ногти, слабеют мышцы и резко портится зрение, сосуды становятся хрупкими, а кости ломкими.

Витамины группы В и D отчасти синтезируются в теле самого человека, но, тем не менее, у 50% населения выявляется недостаточность данных витаминов. И тогда на помощь приходят синтетические витамины.

В 1911 году из риса стали выделять определённые кристаллики, которые и стали первыми в мире искусственно созданными источниками витаминов.

Для человечества это стало большим открытием и, отчасти, спасением. Большинство людей на сегодняшний день считают, что при потреблении синтетически созданных витаминов получают всю их суточную, необходимую норму, следовательно, их организм здоров, крепок и никакие болезни в принципе не могут им грозить. Однако, невозможно получить природные витамины из витаминов, созданных человеком.

При занятиях спортом потребность студентов в витаминах возрастает. Колоссальные физические нагрузки съедают киловатты энергии. Обмен веществ ускоряется, следовательно, витаминов и минералов студентам при занятиях спортом нужно все больше и больше. Причём, при ежедневном приёме синтетических витаминов, организм теряет способность усваивать витамины из пищи, т.е. организм начинает отторгать природные витамины, не воспринимая их. Вследствие этого, в виду необходимости получения их в достаточном количестве приходится снова и снова употреблять синтетические витамины.

Студентам в первую очередь необходима работоспособность мозга и хорошая память, соответственно для мозговой активности и развития ЦНС необходимы прежде всего, витамины группы В.

На рисунке № 2 схематично изображены продукты, содержащие необходимые витамины для умственной деятельности, которые участвуют в непосредственном синтезе нейротрансмиттеров. Каждый из

них в той или иной степени влияет на деятельность головного мозга: улучшает память, внимание, помогает снять усталость и умственное напряжение. Положительно влияют на сосуды мозга и кровообращение за счет снижения свертываемости крови.



Рис. № 2 необходимые витамины для умственной деятельности

Все перечисленные витамины усваиваются организмом благодаря витамину С, который содержится в цитрусовых, черной смородине, капусте, шиповнике, мяте, облепихе, помидорах, яблоках, абрикосах, болгарском перце, киви.

Витамины Д, Е и биофлавоноиды, расширяющие сосуды головного мозга, предотвращают кровоизлияния. Витамин Д содержится в сливочном масле, молочных продуктах, яичном желтке, рыбьем жире.

Также, при недостатке витамина Д, который так нужен и важен для спортсменов, кости становятся хрупкими, человек не сможет даже толком ходить, не то что заниматься. При этом недостаток этого витамина в организме проявляется не сразу, а лишь со временем.

Литература:

1) Филиппович Ю.Б., Коничев А.С., Ивашьянова Г.А., Кутузова Н.М., Биохимические основы жизнедеятельности человека: учеб. пособие для студентов вузов. / – М.: ВЛАДОС, 2005.

2) Л.П. Никитина, Н.В. Соловьева. Клиническая Витаминология. — Чита, 2002. — 66 с.

В.В. Ситливый, старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ В АРМСПОРТЕ

Аннотация. В связи с тем, что армспорт приобретает массовый характер, мы часто становимся свидетелями того, как в соревнованиях принимают участие спортсмены не готовые к борьбе: их суставно-связочный аппарат не подготовлен должным образом, техника грешит изъянами. К сожалению, это иногда приводит к травмам и спортсмену нужно длительное время для реабилитации.

Ключевые слова: армрестлинг, мышцы, связки, рукоборец, армспорт

Армспорт - азартный вид спорта, который требует от победителя за считанные секунды определить набор сложных и быстрых движений.

Если спортсмен не выполняет предостерегающих указаний рефери, или рефери своевременно не остановил поединок в травмоопасной ситуации, то в ходе борьбы спортсмен может травмировать кисть, запястье, плечо. Чтобы избежать травм, необходимо тренировать мышцы, длительное время выполняя специальные упражнения.

Чемпионаты Москвы и России показывают, что делать спортсмену, если он все же получил травму. Для этого существует нехитрый снаряд - резиновый жгут, который позволяет выполнять комплекс специальных упражнений. Рукоборец должен быть осведомлен, что период восстановления сократился и пройдет более удачно.

Одна из основных целей любой программы реабилитации - укрепление травмированной области. После травмы спортсмен должен сосредоточиться на усилении тканей, соединяющих между собой суставы (связки) и тканей, крепящих мышцы к костям (сухожилия), а также других соединительных структур.

Далее, в травмированной области рукоборец должен увеличить мощность (или скорость) каждого конкретного движения. Нарботка скорости должна вестись так, чтобы сила использовалась во всем диапазоне движения при выполнении упражнений.

Многие травмы происходят за счет разрыва мышц. После травмы вокруг появляется «рубцовая ткань», защищающая травмированную область. Если количество «рубцовой ткани» выше допустимого, оно негативно влияет на качество и общее состояние рукоборца. Чтобы

предотвратить количество рубцовой ткани, для этого существует реабилитационная программа, предусматривающая принудительное вытягивание нарастающих тканей в нужном направлении.

Рукоборец, не выполняющий тренировочный цикл, может за 3-5 недель потерять половину силы, то есть в день теряется до 1.5%. В Мышце, не выполняющей движение, производство белка и рост волокон замедляется. Более того, ускоряется распад белка, вследствие чего волокна мышц уменьшаются. Неподвижность ведет к разрастанию рубцовой ткани, волокна которой растут во всех направлениях, вместо направления тяги, как это бывает при нормальной работе. Тренировать травмированную часть нужно и полезно, но делать это необходимо в подходящее время. Начинать нужно с медленных движений с высоким сопротивлением, характерным для силовой тренировки. Для проведения реабилитации травмированных мышц, можно использовать эластичные медицинские бинты, которые позволяют разрабатывать травмированные мышцы в полном диапазоне движения. Различные сопротивления мышц, определяющих изменением рычага, обязательно учитываются при работе с резиновыми жгутами. Упражнение с переменной нагрузкой очень полезно, поскольку сводит к минимуму сжатие суставов. Тренировка со жгутами позволяет травмированным рукоборцам нагружать мышцу или сустав в полном диапазоне при высоких скоростях, что обеспечивает более быстрый приток питательных веществ в травмированную область. Высокая скорость упражнений с резиновыми жгутами дает возможность лучшего смазывания сустава, и прилегающие к нему области.

Травмированные рукоборцы могут начинать тренировку через некоторое время. Работа с резиновыми жгутами уменьшает количество рубцовой ткани, поскольку фибропласты принудительно вытягиваются в желаемом направлении. Рубец не только уменьшается, но и становится гибким. Наблюдается увеличение силы напряжения мышц. А также их размеры.

Каждый травмированный рукоборец может составить свою программу реабилитации. Мы можем дать несколько советов, которые могут помочь при восстановлении травмы.

1-я фаза: короткая и медленная.

Целевые мышцы и суставы подвергаются коротким растягивающим движениям с малой скоростью. Это усиливает кровоток в прорабатываемой области поврежденного участка за счёт “насосного” действия мышц. Вместе с кровью уносятся продукты распада, вызывающие набухание.

Медленные и короткие движения первой фазы заставляют фибробласты строить мышечную ткань в одном направлении. Это предотвращает образование спаек и рубцов. Длительность упражнения-2 минуты в день.

2-я фаза. Короткая и быстрая.

Движения делаются в ограниченном диапазоне, как и ранее, но скорость увеличивается. В связи с чем улучшается приток питательных веществ и коллаген на поверхности суставов нарастает быстрее.

Кроме того, рукоборец начинает приближаться к тем скоростям, на которых он работает во время подготовки к соревнованиям по армспорту.

В данной фазе начинает нарастать сила. Упражнения следует выполнять ежедневно до утомления.

3-я фаза. Реабилитация при помощи жгутов.

Использование жгутов требует от рукоборца работы в полном диапазоне движения, но медленно. Задача данной стадии- наращивание силы и мышцы в травмированной области. Рукоборец должен тренироваться в течение двух суток. К концу фазы должно наблюдаться значительное увеличение силы.

4-я фаза. Завершающая.

Требует работы в полном диапазоне и на больших скоростях, чем в третьей фазе. Здесь приток питательных веществ к месту травмы достигает максимума. Также как и в третьей фазе, тренироваться нужно через день. Восстановление после травм мышц и суставов почти так же важно, как тренировки предотвращения травм. Связки, которые не разрабатываются, сжимаются сильнее. Неустойчивость групп мышц может усиливаться за счёт дополнительного натяжения и сжатия связок.

Эти особенности заметны в плече, поскольку головка плечевой кости свободно сидит в суставе. Если мышцы и связки слабы, то сильная нагрузка приводит к смещению и вывиху. Симптомы неправильной работы мышц или суставов сначала малозаметные, но постепенно усиливаются до невозможности продолжать тренировки. Обычно наблюдается четыре фазы:

- боль после тренировочной работы,
- боль в ходе и после тренировочной работы без существенного затруднения приемов,
- боль во время и после тренировочной работы, сильно мешающая работе,
- хроническая боль, не позволяющая работать нормально.

Это необходимо иметь в виду всем, кто так или иначе систематически занимается армспортом и принимает участие в соревнованиях.

Среди спортсменов, да и среди тех, кто вообще не занимается спортом, чрезвычайно редко встречаются люди с симметрично развитой мускулатурой, т.е. такие, у которых правая рука и нога не отличалась бы по силе от левых. Возьмем, к примеру, в легкой атлетике прыжки в длину, высоту один спортсмен толкается с правой ноги, другой с левой; метание копья, диска - один правой рукой, другой - левой; в фехтовании один фехтует правой рукой, другой - левой и т.д. И это не дает повод думать, что надо проводить соревнования как двоеборье.

Обычно правая рука, правая нога и вообще правая сторона у большинства людей развита лучше. Эта разница может быть минимальной, но может быть и весьма существенной. Дело не в абсолютных показателях силы. Дело в том, что правая рука, нога не только сильнее, но и "умелее". Правой рукой легче держать авторучку, молоток, пилу и т.д. Все инструменты, станки и прочее рассчитаны на то, чтобы основную работу выполняла правая рука. Но встречаются люди, у которых лучше развиты мышцы левой стороны у них левая рука и левая нога «умелее». Эти люди левши. Однако недостатки в технической подготовке особенно юношей и девушек не очень сказываются на их результатах, которых они достигают скорее за счет природных способностей. Вместе с тем просчеты, допущенные на раннем этапе обучения, очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в более позднем возрасте.

Как отмечают многие специалисты (АН. Ленц, 1964, В.И. Симин, И.И. Алиханов, Н.Н. Сорокин, 1969) неумение проводить технические действия в обе стороны и неумение вести поединок с соперником, не позволяют спортсменам достигнуть высоких результатов в спорте.

Поэтому специалисты указывают на необходимость обучения техническим действиям ведения поединка в обе стороны начиная с детского возраста. А вот мнение ведущего тренера по вольной борьбе З.Т. СССР Преображенского С.А. когда касается проведения излюбленных «коронных» приемов. Совершенствовать коронный прием или техническое действие в обе стороны намеренно тратить время. Спортсмен, проходя первый курс обучения, обязан совершенствовать технические действия (приемы), проводя их в обе стороны. Но когда дело доходит до совершенствования своей «коронки» - это правило не годится.

Если следовать принципу равномерной отработки технических действий в обе стороны, то основное время тратилось бы на подтягивание отстающей стороны. И, сколько бы мы ни старались изменить то, что заложено с детства вряд ли смогли бы добиться ощутимого ре-

зультата. И, конечно нет никакого сомнения, что коронные технические действия (приемы) следует совершенствовать выполняя их лишь в одну, наиболее удобную для спортсмена сторону. Но это может быть в спортивной борьбе, боксе, фехтовании, легкой атлетике и т.д. В армспорте иначе. до недавнего времени поединки велись только правой рукой (чемпионат Европы - до 1995г., чемпионат Мира до 1992 г.). В настоящее время в армспорте поединки ведутся обеими руками, но наблюдая за многими поединками как за соревновательными. и как за учебно-тренировочными, действительно можно подчеркнуть, что тренировочный процесс на правую руку уделяется спортсменами больше внимания, чем на левую, да и работа на левую - проходит с неохотой.

Из выше сказанного можно сделать небольшие выводы:

1) Спортсмен должен выступать так, как ему подсказывает его подготовленность к соревнованиям;

2) В армрестлинге, однако наблюдается и обратная тенденция порой у правши, левая рука оказывается сильнее правой;

3) За редким исключением вы найдете рукоборца, который выступал бы одинаково обеими руками (их можно сосчитать по пальцам), но к этому надо стремиться:

4) Если спортсмен получил даже изначально травму руки (от этого никто не застрахован), то обстоятельства резко меняются — в двоеборье, увы, он даже не участник, хотя есть уже критерии определения победителя и может получиться так, что прощай армспорт, при этом можно потерять многих талантливых рукоборцев.

Выводы можно продолжить, но двоеборье в армрестлинге - это спорный вопрос? Хотя никто не будет оспаривать и то, что готовить надо обе руки, а не только одну правую (левую) руку, а выступать на соревнованиях одной или двумя руками должны решать сами спортсмены.

Конечно, все - таки высшим критерием в определении мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техническая подготовленность, Фундамент такой подготовленности закладывается на начальном этапе многолетнего процесса спортивной тренировки. Поэтому хочется еще раз подчеркнуть, что обучение техническим действием ведения поединка в обе стороны надо начинать с детского возраста по примерному рекомендуемому плану:

1) Показ и объяснение техники движения (руки, корпуса и т.д.);

2) Показ и объяснение наиболее выгодных условий его применения;

3) Повышение уровня двигательных навыков для создания благоприятного фундамента при изучении технического действия;

- 4) Выполнение технического действия в обе стороны с его корректировкой с помощью партнера и тренера, обращая особое внимание на различия в работе рук, туловища;
- 5) Показ способов выполнения технического действия в наиболее часто повторяющихся ситуациях;
- 6) Выполнение технического действия с сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении;
- 7) Выполнение технического действия с сопротивлением партнера и быстрым уходом его из удобного для атаки положения;
- 8) Выполнение технического действия в учебно-тренировочных поединках в связке рук специальным кистевым ремнем;
- 9) Выполнение технических действий в соревновательных поединках как правой, так и левой руками.

М.С. Токаренко, преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ВСЕМИРНАЯ ГИМНАСТРАДА

Всемирная Гимнастрада играет важную роль в продвижении мирового общественного взгляда, который фокусирует меньше внимания на том, чтобы быть лучше, чем кто-то другой, но больше внимания на разнообразии, сотрудничестве и объединении как на социальном (возраст, пол, национальность), так и на физическом (навыки, возможности) уровнях.

Профессор Angela Wichmann
Преподаватель Университета прикладных наук в Мюнхене

Аннотация. В статье представлен материал о Всемирном фестивале гимнастики (Всемирная Гимнастрада), его истории и значении. Акцент сделан на содержательный и воспитательный аспект этого события. Это пример поистине массового спорта.

Ключевые слова. Гимнастика, Всемирная Гимнастрада, международная федерация гимнастики, массовый спорт.

Всемирная Гимнастрада (World Gymnaestrada) или, как её ещё называют в России, Всемирный фестиваль гимнастики – это крупнейшее событие в мире гимнастики, которое проводится под патронажем Международной федерации гимнастики (FIG), в частности ее подразделения Гимнастика для всех (Gymnastics for All). Гимнастрада проводится каждые четыре года, как и Олимпийские игры. Но в отличие от Олимпиады, её целью являются отнюдь не победители и медали. Гимнастрада – это праздник гимнастики и общения. Она привлекает самое большое количество участников, чем любое другое мероприятие FIG. Участие возможно для всех, независимо от пола, возраста, расы, религии, культуры, способностей или социального положения.

Всемирная Гимнастрада является преемником двух гимнастических фестивалей *Lingiads*, которые были проведены в Стокгольме в 1939 и 1949 годах. Первый был приурочен к столетию ухода из жизни основателя Королевского гимнастического Центрального Института и системы «шведской» лечебной гимнастики Пэра Генриха Линга (Pehr Henrik Ling, 1776–1839). Название Gymnaestrada образовано от слов *gymnastik* (международное название для всех видов спорта, относящихся к гимнастике), *estrada* (этап) и/или *strada* (улица). Считается, что оно было изобретено Йоханом Зоммером (J. H. Sommer), председателем королевской Федерации гимнастики Голландии и г-жой J. v. d. Most-Leyerweert, членом правления этой федерации.

Они подали заявку в Международную федерацию гимнастики для рассмотрения этого вопроса на Конгрессе 1951 года. И начиная с 1953 года Международная федерация гимнастики включила Всемирную Гимнастраду в официальную программу своих мероприятий.

Первая Гимнастрада была проведена в 1953 году в Роттердаме (Голландия) и собрала 5.000 участников из 14 национальных федераций гимнастики. После этого каждые четыре года любители гимнастики собирались вместе, чтобы продемонстрировать свои таланты и особенности национальной культуры. Помимо Голландии (1953, 1991), Гимнастрады проходили в Югославии (1957), Германии (1961, 1975, 1995), Австрии (1965, 2007), Швейцарии (1969, 2011), Дании (1987), Швеции (1999), Португалии (2003), Финляндии (2015). Кстати, XII Всемирная Гимнастрада, проходившая в столице Португалии Лиссабоне в июле 2003 года, собрала за всю историю наибольшее количество участников (25.000 человек), которые представляли 57 национальных федераций гимнастики. Следующий Всемирный фестиваль гимнастики пройдет с 7 по 13 июля 2019 года в Австрии в городе Дорнбирн, который расположен в предгорье Альп. Как правило, Гимнастрада длится 7 дней и проходит в июле месяце.

Всемирная Гимнастрада – это выступления групп, которые могут состоять из десятков и даже сотен участников. Действующими лицами выступлений являются взрослые и дети разного возраста и уровня подготовленности. Содержание выступлений представляет собой двигательную композицию, включающую гимнастические упражнения без предметов, с предметами, на снарядах и без них, элементы акробатики, художественной гимнастики, аэробики, современного танца, циркового искусства. Единственным критерием оценки выступлений служат зрительские симпатии и аплодисменты

В программу Всемирной Гимнастрады входят церемония открытия, выступления больших и малых групп, Национальные вечера, Гала-концерт (FIG Gala), церемония закрытия. Параллельно с этим у участников есть возможность посетить различные экскурсии и ознакомиться в изучение национальных особенностей страны-организатора. Как правило, церемония открытия проходит на стадионе и состоит из парада стран участниц Гимнастрады и красочных шоу-программ, подготовленных принимающей страной. Есть и официальная часть, где поднимается флаг Гимнастрады и президент Международной федерации гимнастики выступает с приветственной речью.

Выступления больших групп, численность которых составляет от 100 до 1.500 человек, также проходят на стадионе. Их программы представляют собой двигательные простые композиции, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного, порой нестандартного, инвентаря (мячи различных размеров и форм, ленты, гимнастические палки, стулья, гимнастические парашюты и т.п.). Выступления малых групп численностью от 5-6 до 30 – 50 человек организуют на открытых площадках в городе и в залах. Зрителями могут быть как сами участники фестиваля, так и простые горожане. Эти выступления весьма красочны, с необычными костюмами, с использованием разнообразного инвентаря и оборудования (плинт, батут, минибатут, брусья, кольца, эйр-трэк и т.п.). Многие страны создают номера на основе национальных сказок, фильмов, мультфильмов. В костюмах присутствует национальный колорит, цвета флага. Всё это делает такие выступления неординарными, увлекательными и незабываемыми. Делегации, представляющие Национальные вечера имеют возможность показать миру особенности своей страны, культуры. На таких выступлениях можно увидеть и яркость бразильского карнавала, и отточность и удивительную синхронность движений японских гимнастов, и экзотические костюмы представителей Востока и стран Африки

Но всё это не исключает гимнастической направленности выступлений, присущих им сложности, мастерства и виртуозности. В Гала-

концерте собраны самые яркие и неординарные номера из разных стран, чтобы зрители могли увидеть гимнастику во всём её разнообразии. Гала-концерт является кульминацией Гимнастрады. Считается очень почётным представить свою страну в этом выступлении, продемонстрировать зрителю своё мастерство, познакомить с национальными особенностями. Завершает недельный праздник гимнастики церемония закрытия, во время которой президент Международной федерации гимнастики произносит прощальную речь, опускается флаг Гимнастрады и передаётся стране, которая примет это мероприятие через 4 года. Шоу программа заканчивается салютом и всеобщей дискотекой.

Одним из важнейших аспектов Гимнастрады является привлечение к этому движению людей с ограниченными возможностями и инвалидов. Они принимают участие в мероприятии наравне с остальными – выступают на площадках, номера с их участием присутствуют в Национальных вечерах и Гала-концерте, им доступны экскурсии и участие в мастер-классах. Такое отношение помогает им социализироваться, чувствовать себя частью этого грандиозного события, а остальных участников Гимнастрады учит быть толерантными.

Странно, что о таком всемирно известном событии, как Гимнастрада, так мало известно в России. Возможно, это произошло из-за того, что во время первых фестивалей между Советским Союзом и другими государствами существовал так называемый «железный занавес». Возможно, потому, что на Гимнастраде никто не завоевывает медали: это вариант поистине массового спорта. К сожалению, на сегодняшний день наша федерация гимнастики не развивает это направление, хотя с 2003 года усилиями энтузиастов Россия не пропустила ни одной Гимнастрады.

Литературы:

- 1.https://en.wikipedia.org/wiki/World_Gymnaestrada
- 2.https://en.wikipedia.org/wiki/Pehr_Henrik_Ling
- 3.http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82
- 4.<http://bmsi.ru/doc/9e59dca5-c660-4305-9cb4-89dde1fdd460>
- 5.<http://www.fig-gymnastics.com/site/competition/view?id=14386>

Н.А. Тулинова, старший преподаватель
Е.А. Клокова, старший преподаватель
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Белгород, Россия*

ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ

Аннотация. Вот уже долгое время внимание экспертов обращено на вопрос влияния погодных условий на организм человека. Однако, несмотря на это, среди многообразия исследований экспертов нет единой теоретической концепции, объясняющей все нюансы данного влияния. Так, проблема воздействий погодных условий на организм человека актуальна и на сегодняшний день.

Ключевые слова: зависимость реакции, студент, анкетирование, реакция организма на погодные условия.

Термин «погода» отражает состояние атмосферы в конкретные временные промежутки. Так, погода – это комплекс показателей метеорологических элементов и атмосферных явлений, которые воздействуют на психофизиологическое состояние человека.

Каждый из компонентов погоды неразрывно связан друг с другом. Это приводит к тому, что при малейшем колебании одного из компонентов следует немедленное изменение остальных, тем самым, общее изменение погоды.

Известно, что организм человека достаточно чутко реагирует на все изменения окружающей его среды, главным фактором которой выступают метеорологические условия. Они воздействуют на здоровье человека, хотя, принося и пользу (являясь частью адаптации), более часто выявляются отрицательные метеорологические реакции, которые впоследствии несут за собой и осложнения.

Реакции, возникающие под влиянием погодных факторов, получили термины: «метеотропная реакция» и «метеочувствительность». Метеочувствительность – это способность организма (в первую очередь нервной системы) реагировать на изменения погодных (атмосферное давление, ветер, интенсивность солнечного излучения и др.), геофизических и космических факторов. Это нормальная физиологическая реакция, направленная на совершенствование живой материи, на поддержание гармонии с постоянно изменяющимся миром. Степень выраженности данной способности может быть различна. Физиологическая метеочувствительность характерна для всех людей.

Когда организм наиболее уязвим (при депрессии, заболеваниях, продолжительном влиянии природных условий), в нем нарушается нормальное функционирование системы органов, что ведет за собой развитие патологической метеочувствительности. Патологическая метеочувствительность представляет собой появление ответных действий организма в условиях возмущений метеорологических факторов.

Прежде всего, резкие перемены погоды отражаются на нашей психоземotionalной сфере. Ведь всякое нарушение стабильности, и в погоде в частности, воспринимается человеком как мини-шок. Люди, как правило, становятся раздражительными, обидчивыми, вспыльчивыми, необъяснимо грустными и подавленными.

В целях выяснения влияния погодных условий на развитие метеопатических реакций студентов специального учебного отделения БГТУ им. В.Г. Шухова был проведен опрос. 147 студентам задавались следующие вопросы:

1. Реагируете ли Вы на изменения погоды?
2. На какие метеорологические изменения Вы реагируете?
3. Как проявляется реакция?

Среди опрошенных, 78% отметили неблагоприятные реакции, связанные с изменением погодных условий.

Так, у студентов самым популярным метеорологическим реагированием исследователи выделяют быструю утомляемость. А в процессе изучения конкретных причин состояния утомления, головокружений была обнаружена прямая зависимость от температуры воздуха. Причинами же беспокойного сна являются перепады атмосферного давления.

Другим не менее распространенным метеорологическим реагированием выступает тревожность. Тревожность – это способность индивида погружаться в состояние волнения, дисгармонии. Так, это состояние зачастую объясняется не только личными переживаниями, но и колебаниями температуры воздуха.

В целях профилактики подобных реакций студента БГТУ им. В.Г. Шухова предлагает множество мероприятий, в числе которых выступают занятия на свежем воздухе (скандинавская ходьба, прогулки по стадиону и парковой зоне университета), активные занятия в спортивных залах университета, а также плавание в бассейне. Перечисленные мероприятия играют большую роль в повышении иммунитета студента, а, следовательно, и его работоспособности и общего самочувствия.

Для поддержания результата студенту рекомендуется также вне учебных занятий по физической культуре самостоятельно заниматься укреплением иммунитета. В этих целях следует:

- 1) делать зарядку по утрам;
- 2) заняться закаливанием организма;
- 3) исключить из ежедневного рациона питания алкогольные напитки и вредную пищу;
- 4) соблюдать режим дня;
- 5) принимать витамины натурального происхождения, чтобы облегчить организму вхождение в новый режим.

В условиях следования указанным рекомендациям обучающийся максимально поспособствует тому, чтобы минимизировать время привыкания организма к изменчивым условиям окружающей среды.

В некоторых случаях бывает необходима срочная профилактика метеочувствительности. При легкой и средней реакции на внешние изменения нужно выполнять предписанные указания врача. Не следует осуществлять интенсивные физические нагрузки и рекомендуется воздержаться некоторое время от закаливания, если оно не систематическое, а только на этапе привыкания. При тяжелом типе реагирования (наиболее частое проявление отмечают в зимние месяцы) необходимо строгое соблюдение рекомендаций, описанных выше, в течение минимум двух недель. При этом медицинские работники советуют не дожидаться резких колебаний природных условий, а начать применять профилактические меры заранее.

Также достаточно распространена сезонная профилактика. Как правило, ее проводят в более уязвимые для организма человека времена года – весной и осенью. На это время приходится нарушение биологического ритма, снижение иммунитета, ослабление всего организма. Главная цель сезонной профилактики заключается в усилении устойчивости организма к последствиям атмосферных изменений и употреблении назначенных врачом препаратов.

Таким образом, становится очевидным, что реакции организма студента имеют прямую зависимость от погодных условий. Они оказывают воздействие не только на психическое, но и на физиологическое здоровье человека. Однако каждый студент может обезопасить себя от пагубных влияний метеорологических условий путем применения профилактических мер. Как раз этому и способствуют занятия физической культурой в вузах, обеспечивая студента достойным физическим воспитанием.

Литература:

1. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев

ев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. 113 с.

2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. 448с.

3. Демакова Л.В., Семенова Н.В., Кузюкова А.В., Мартынова Т.С., Саргсян К.Т. Гигиеническая оценка зависимости реакции организма студента от погодных условий// Современные проблемы науки и образования.–2016.–№6.;URL:<http://science-education.ru/ru/article/view?id=25725>

4. Хаметова Р. И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / Р. И. Хаметова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2017. Часть 2. С. 182-186.

5. Янковский С.А., Захаркевич В.А. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов // Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <<http://www.scienceforum.ru/2017/2232/34660>>

О.С. Цыганенко, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет)
г. Москва, Россия*

ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА СОЗДАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА

Аннотация. В статье рассматриваются основные положения исследовательской работы применительно к такому виду деятельности как выработка и внедрение новых технологий тренировочного процесса, в которых основополагающими являются психофизиологические аспекты.

В основе разработок лежит многофункциональный программно-информационный комплекс «Навигатор здоровья».

Ключевые слова. Учебно - тренировочный процесс, психофизические особенности студентов – спортсменов, «Навигатор здоровья».

Здоровье студентов как социально значимой группы населения нашей страны является важной составляющей здоровья всей нации, в то время, как современный образ жизни, социально-бытовые условия, углубление глобальных экологических проблем, рост хронических заболеваний, приводят к ухудшению здоровья молодежи, являясь причинами дефицита двигательной активности молодежи.[1]

Федеральная служба статистики констатирует, что, по данным социологического опроса у выпускников средних общеобразовательных учебных заведений отсутствует мотивация к сохранению и укреплению здоровья, ведения здорового образа жизни, что становится одной из главных проблем, с которой сталкиваются преподаватели физической культуры вузов и которая требует скорейшего решения.[6]

С сентября 2015 года учебный процесс в вузах РФ регламентирован и организуется в соответствии с требованиями ФГОС (федерального государственного образовательного стандарта последнего поколения), одним из основных требований которого является положение о том, что молодой специалист должен обладать не только профессиональными, но и общими компетенциями, включающими в себя ряд здоровьесберегающих компонентов.[3]

Занятия физической культурой в вузе и студенческий спорт способны оказывать существенное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности студентов, поскольку в основе учебно-тренировочного процесса в вузе лежат такие общечеловеческие ценности как: здоровый образ жизни, чувство сопереживания, коллективизм, умение преодолевать трудности, уважение к товарищам по команде и соперникам, достижение физического и духовного совершенства. Более того, улучшение физического воспитания молодежи является важным фактором развития физической культуры и спорта в России, в целом. [2]

В МГТУ имени Н. Э. Баумана физической культуре и спорту всегда уделялось большое внимание, однако, как показывает анализ итогов выступлений сборных команд вуза на Московских студенческих играх, показатели по многим спортивным дисциплинам не только в состоянии застоя, но и наблюдается по некоторым позициям их ухудшение. Данные приведены в таблице 1. Таблица 1.

Перед началом исследования была выдвинута *гипотеза*, что приравнивание нормативов, которые ежегодно сдаются студентами спортивных специализаций, к нормам системы физкультурно – спортивно-

го воспитания ГТО повысят мотивацию, что в свою очередь, должно положительно повлиять на:

1) становление эффективно функционирующей мобильной системы в рамках учебно-тренировочного процесса в формировании мотивации к достижению высоких спортивных результатов;

2) формирование осознанного и ответственного отношения студентов спортивных специализаций к своему здоровью;

3) выявление психофизиологических особенностей студентов-спортсменов;

4) формирование здоровье сберегающей компетенции, мотивации на здоровый образ жизни;

5) улучшение показателей учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов.

В связи с вышеизложенным, сформулирована *цель* исследования:

выработка и внедрение в практику работы новых технологий тренировочного процесса, в которых основополагающими являются психофизиологические аспекты.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие *задачи*:


1) провести анализ физической подготовленности студентов спортивных специализаций МГТУ им. Н.Э. Баумана;

2) выработать ряд практических рекомендаций;

3) провести апробацию технологии;

4) обосновать эффективность технологии;

5) выработать ряд практических рекомендаций по внедрению технологии в учебно-тренировочный процесс.

 Выступления на Московских Студенческих Играх (призовые места) в 2014 - 2020 годах							
Виды спорта в МГУ им. Н.Э. Баумана	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Армрестлинг	5	2	1	2	5		
Бадминтон	3	9	10	2			
Баскетбол (ж)	21	12	10	5			
Баскетбол (м)	6	5	6	4			
Баскетбол Стрит (ж)	11	7	3	3			
Баскетбол Стрит (м)	1	1	6	1			
Биатлон		1	2	1	3		
Бокс	3	3	4	6			
Борьба Вольная / Стенка на Стенку	12/-	4/12	11/5	н/у	н/у		
Водное Поло / Мини Водное Поло	3/	1/5	2/4	10/7	/9		
Волейбол 6 x 6 (ж)	5	13	-	32			
Волейбол 6 x 6 (м)	5	2	4	6			
Волейбол Пляжный (ж)	-	-	-	9			
Волейбол Пляжный (м)	2	3	2	9			
Греко-Римская Борьба	18	-	н/у	н/у	н/у		
Дзюдо (ж)	4	3	3	4	3		
Дзюдо (м)	4	4	4	5	4		
Капоэйра	-	7	-	2			
Лёгкая Атлетика (лето; зима)	5/5	6/6	8/12	6/5	/8		
Лыжные Гонки	4	3	3	3	4		
Лыжня Москвы	18	6	-	н/п	н/п		
Мини футбол (м; ж)	24/17	7/16	12/17	14/15			
Настольный теннис (ж)	6	6	-	н/у			
Настольный теннис (м)	8	-	-	23			
Ориентирование Зимнее	1	1	1	1	1		
Ориентирование Летнее	2	1	2	2			
Панкратион	н/п	н/п	н/п	н/п	1		
Плавание	2	3	3	2	2		
Полиатлон (зимний)	2	3	1	1	1		
Пулевая Стрельба (пнев./мал.)		3	3	1	1/4	3	
Регби (7 x 7 м)	11	11	6	6			
Самбо (м; ж)	5/	8/4	3/3	6/3	5/5		
Скалолазание	2	3	2	н/п	2		
Фитнес-аэробика	6	4	7	6	8		
Флаинг Диск (м/ж)	1/	5/	2/1	3/2			
Футбол	3	9	4	3			
Хоккей с шайбой	5	4	5	5	4		
Черлдинг	18	6		7	9		
Шахматы	14	12	15	10	7		

Методы исследования. Для тестирования, обработки биометрической информации и хранения результатов использовался разработанный в ИМБП и НПО многофункциональный программно-информационный комплекс не инвазивного диагностического обследования человека с измерением

стандартного комплекса 19 морфологических и медико – биологических компонентов

«Навигатор здоровья», позволяющего отобразить результаты до нозологического обследования в индивидуальный «Паспорт физической подготовленности студента », сформировать на его основе персональную оздоровительную или учебно – тренировочную программу, аккумулировать и сохранить результаты обследования студентов в единой базе данных, многокритериально их анализировать и предо-

ставлять в формализованном виде в соответствии с запросами организаторов учебно-тренировочного процесса. [4]

«Паспорт физической подготовленности студента» - оригинальный, формализованный документ, в котором представлена количественная оценка всех показателей до нозологического обследования (от греч, *diagnostikos* -способный распознавать и греч, *posos* -болезнь), основанного на сравнении с нормативами возрастной статистической модели, а также наглядно отражаются психофизические особенности студента и обозначаются целесообразные направления физического развития, поэтому данный документ также является основой для определения оптимальной индивидуальной спортивной специализации. [8]

Исследование явилось, как было сказано выше, *основой для выявления психофизиологических особенностей* студентов первого - третьего курса МГТУ им. Н. Э. Баумана, которые являлись *объектами исследования*. Предметом исследования являлся тренировочный процесс студентов спортивных специализаций МГТУ им. Н. Э. Баумана как составная часть студенческого спорта – стартовой площадки для профессионального спорта высших достижений.

Методы исследования психофизиологических особенностей спортсменов спортивных специализаций, применявшихся во время исследования:

1. *тесты-опросники*, которые позволили получить информацию о свойствах темперамента и лишь косвенно о свойствах нервной системы, пример опросника представлен в таблице 2;

2. *наблюдение* - схема наблюдения по В. С. Мерлину.

Данное исследование *актуально* в настоящее время в связи с ростом высших спортивных достижений и развитием массового и юношеского спорта, появлению повышенного интереса к изучению основ процесса развития волевой активности у занимающихся физической культурой и спортом, проектированию основ процесса волевой подготовки спортсменов по различным видам спорта с учетом их индивидуальности и спортивной специализации, [7]

При проведении исследований соблюдались следующие *условия*:

1) исследования проводили в первой половине дня в помещении с оптимальными гигиеническими условиями в учебно – спортивном комплексе МГТУ им. Н. Э. Баумана, который являлся *базой исследования*;

2) инструкцию по выполнению задания давал один человек;

3) для формирования положительной установки обучающихся им предварительно объяснялся смысл и значение исследований.

Таблица 2.

№	Варианты ответа	Студенты 1-3 курса n = 25
Вопрос №1 Занимаетесь ли вы физкультурой самостоятельно дома?		
а	не занимаюсь	0
б	нерегулярно	0
в	регулярно 1-2 раза в нед.	15
г	регулярно 3-4 раза в нед.	6
д	постоянно	4
Вопрос №2 Часто ли вы отмечаете у себя раздражительность, если не занимались спортом?		
а	постоянно	0
б	очень часто	0
в	довольно часто	0
г	иногда	9
д	крайне редко	16
Вопрос №3 Повышается ли работоспособность после занятий спортом?		
а	постоянно	14
б	очень часто	4
в	довольно часто	4
г	иногда	2
д	крайне редко	1
Вопрос №4 Регулярно ли вы спите?		
а	очень редко	0
б	20-40% времени	4
в	50% времени	6
г	не всегда	10
д	постоянно	5
Вопрос №5 Количество дней болезни в году?		
а	3 дня	0
б	4-6 дней	3

Результаты тестирования приведены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3.

Оценка тестов кафедры и ОФП мужчины

	60м (сек.)	3000м (мин- сек)	Подтяг (раз)	Гибк. (см)	Прыжок в длину (см)	Отжим (см)	Присед за 60сек (раз)
5баллов=золото ГТО	7,9	12,00	15	13	240	44	60
4балла=серебро ГТО	8,6	13,40	12	8	225	32	56
3 балла=бронза	9,0	14,30	10	6	210	28	52

ГТО							
2балла	9,4	15,00	7	4	200	22	48
1 балл	9,8	15,30	5	2	190	15	44

Таблица 4.
Оценка тестов кафедры и ОФП женщины

	60м (сек.)	2000м (мин- сек)	Пресс за 60сек (раз)	Гибк. (см)	Прыжок в длину (см)	От- жим (см)	При- сед за 60сек (раз)
5баллов=золото ГТО	9,6	10,50	43	16	195	17	55
4балла=серебро ГТО	10,5	12,30	35	11	180	12	52
3балла=бронза ГТО	10,9	13,10	32	8	170	10	48
2балла	11,2	13,50	28	6	160	8	44
1 балл	11,5	14,30	25	4	150	6	40

**Жирным шрифтом отмечены результаты, соответствующие требованиям ГТО*

Повторное тестирование через определенный интервал времени подтвердило верность гипотезы, что выявление психофизиологических особенностей студентов – спортсменов и внедрение новой технологии в учебно- тренировочный процесс способствует повышению мотивации и приращению результатов, сравнение показателей физической подготовленности представлены в таблице 5.

Таблица 5.
Показатели физической подготовленности

№ n/n	Дисциплина	Время сдачи норматива n=25	
		2017 год, сентябрь	2018 год, май
1	Прыжки в длину с места (см)	256	280
2	Бег 60 м (с)	7,5	7,1
3	Бег 3000 м (с)	12.0	11.30

4	Подтягивание	9	12
5	Гибкость	2	6
6	Приседание за 1мин.	60	65
7	Отжимание	40	45

Вывод: исследование подтвердило истинность гипотезы о том, что приравнивание нормативов, которые ежегодно сдаются студентами спортивных специализаций, к нормам системы ГТО повысят мотивацию студентов – спортсменов и, как следствие, приведет к улучшению результатов.

Успешное развитие системы студенческого спорта, по словам президента В. В. Путина, - «является общенациональной задачей» и, следовательно, залогом счастливого будущего России и российского спорта.

Современный спорт в своем теоретическом и практическом развитии неотъемлемо связан с развитием инновационной деятельности человеческого общества, инновационные технологии, которые активно разрабатываются на кафедре ФВС МГТУ имени Н. Э. Баумана, помогают растить здоровые, успешные, счастливые поколения молодых людей, которым предстоит в самом ближайшем будущем работать на благо России.

Литература:

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. М.: Финансы и статистика, 1993.
4. Григорьев А.И., Орлов В.А., Фетисов О.Б., Шавырин И.Б. Донозологический контроль и укрепление соматического здоровья и функциональных резервов организма человека (Технология «Навигатор здоровья»). – ГНЦИМБП РАН, «Народный СпортПарк» – М., 2006 – 42 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли 2-е изд. / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
6. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф.. канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. - Томск, 2009. - 25 с.
7. Орлов В.А. Научные основы оценки и прогнозирования здоровья человека // Доклады академии наук РФ. – 2007 – № 6 – С. 2164–2167.

8. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учеб. пособие / А.Ц. Пуни ; ЛГИФК . - Л. : ЛГИФК, 1977 . - 48с.

Р. П. Фиристова, старший преподаватель
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. Представление как идеальный образ изучаемого упражнения станет еще более точным, еще рельефнее выявляются предпосылки к проявлению его тренирующего действия.

Ключевые слова. Идеомоторная тренировка, двигательное действие, антиципация, установка,

Эффективная система тренировок на этапе начальной спортивной подготовки, главной задачей которой является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивного совершенствования. Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировок.

Поэтому технология технической подготовки спортсмена сводится к биомеханическому анализу ситуаций, встречающихся в соревновательных условиях, формированию пакета двигательных теоретических представлений и пакета двигательных программ, адекватных соревновательным условиям.

Рассматривая вопрос обучения спортивной технике, мы предлагаем определять его как сознательное формирование двигательных действий (ДД). Так как процесс образования двигательных навыков и использование их – от начала до конца - сознательный процесс. Как бы глубоко навыки не были бы автоматизированы, они всегда остаются сознательными человеческими действиями.

Идеомоторная тренировка является неотъемлемой частью освоения ДД на всех этапах обучения и совершенствования. Посредством идеомоторной тренировки происходит осознание ДД через создание первичных представлений, первичных перцептивных восприятий. В ходе идеомоторных занятий формируются антиципирующие представ-

ления (упреждение), фактически управляющие двигательным действием в игровых ситуациях у высококвалифицированных игроков.

В начальном обучении двигательному действию методом идеомоторной тренировки выделяют несколько стадий.

- создание идеального представления ДД.
- создание перцептивных ощущений ДД.
- создание вербальных обозначений представлений ДД.

В учебном процессе представления о движениях формируются и вызываются путем разнообразных педагогических воздействий: демонстрация изучаемых упражнений, словесного их обозначения, описания, разъяснения, практической помощи преподавателя и формирования идеомоторного представления методом показа высококвалифицированными спортсменами, проговаривания всех опорных точек двигательного действия в пространстве и во времени, приложения мышечных усилий, других приемов, применяемых как каждое в отдельности, так и в различных сочетаниях.

В результате показа возникает представление лишь как общий, идеальный образ упражнения и появляются некоторые предпосылки тренирующего действия и представления движений.

Словесное описание упражнения дает основные теоретические знания о его выполнении. Эти знания способствуют уточнению зрительного образа упражнения, его идеальный образ становится отчетливее. Улучшаются условия и для проявления тренирующего действия представления движений.

Созданное такими приемами представление об упражнении все еще остается представлением «мнимым», как его называл П. Ф. Лесгафт. Оно превратится в реальное только в процессе практического выполнения упражнения, когда возникает новая и главная чувственная основа формирования представлений о движениях: деятельность двигательного анализатора. Представление как идеальный образ изучаемого упражнения станет еще более точным, еще рельефнее выявляются предпосылки к проявлению его тренирующего действия.

Как отмечал А. Ц. Пуни, «представление движений и динамика протекания идеомоторного акта произвольно регулируемый, точнее, саморегулируемый процесс». Возможность произвольной регуляции обеспечивается единством чувственных и логических компонентов представления. На основе же антиципации (опережающее отражение, упреждение, предвидение – П.К. Анохин) условий деятельности и срочной обратной информации о ходе выполнения моторных действий становятся возможными срочные коррекции движений, направленные на выполнение двигательной задачи. Идеомоторная тренировка эф-

фективнее при условии ясного осознания чувственных сигналов, исходящих из мышечного аппарата спортсмена и информирующих о величине ошибки и изменениях в совершаемых движениях по параметрам пространства, времени и интенсивности мышечных усилий [1].

Чрезвычайно важно отметить, что своевременный перевод чувственных восприятий (двигательных) в словесное выражение обеспечивает высокую осмысленность сложного образа в его деталях, в их связях и отношениях. Благодаря слову выясняются в представлениях не только многочисленные детали, но и вскрываются более глубокие зависимости и связи между отдельными движениями. Это означает, что наглядный зрительно-двигательный образ упражнения подвергается логической обработке и что на основе чувственных данных двигательного восприятия упражнения оно осмысливается в целом.

В сложном процессе формирования представлений о движениях осуществляется постоянная логическая обработка чувственных образов движений, в результате чего они становятся осмысленными, осознанными.

Идеомоторная тренировка на протяжении длительных упражнений формирует эффект антиципации (упреждение, предвидение) обнаруживающийся в нервно-мышечных настройках и движениях, обеспечивающих динамику позы, связанную с выполнением предстоящих действий. Осуществляясь на неосознаваемом уровне, регуляция позы (с упреждением) как бы освобождает сознание для решения более важных задач, возникающих в процессе деятельности [3].

Наблюдения Л.Б. Ительсона свидетельствуют о сложности явления пространственно-временной антиципации, включающего в себя как минимум следующие компоненты: а) статический глазомер, необходимый для определения расстояния между объектом и наблюдателем в исходный момент, а также в последующие (контрольные) моменты времени; б) «чувство скорости», необходимое для определения скорости объекта; в) способность к антиципации («интегрированию по скорости и времени»), необходимая, чтобы определить будущее свое положение относительно другого объекта через ряд интервалов времени; г) способность к сопоставлению данных, полученных на основе всех гностических актов, т. е. перцептивная оценка исходного расстояния между собой и другим объектом, своего ожидаемого положения по отношению к объекту в последующие моменты времени, а также оценки скоростей: своей и скорости другого объекта [3]. В практике настольного тенниса феномен пространственно-временной антиципации проявляется весьма отчетливо [2].

В настольном теннисе одна из наиболее распространенных задач — определение траектории, направления и скорости полета мяча. Решается эта задача, как можно предположить, на основе пространственно-временной антиципации. Но в каких формах проявляется тот или иной антиципирующий эффект, каковы точностные зоны этой антиципации?

Точность предсказания зоны падения мяча у новичков основывается на более продолжительном прослеживании траектории летящего мяча, а также пространства площадки, которая находится за пределами сетки. В то же время высококвалифицированные теннисисты начинают предсказание о зоне, в которую летит мяч, со значительным опережением. Антиципирующий эффект (момент предвосхищения) при решении задачи приема мяча имеет место как у теннисистов-новичков, так и у спортсменов высших разрядов. Все дело заключается в выдвигении адекватных гипотез, в характере переработки информации, т. е. в особенностях обнаружения, различения и селекции этой информации, а также в степени отработки координации всей моторной структуры движений при приеме мяча. Умение координировать действия «по ходу» на основе временной антиципации открывает теннисистам высокой квалификации большие возможности не только для приема мяча после подачи, но и для своевременного выбора места приема в пространстве игровой площадки стола, а также гибкого приспособления собственных движений к характеристикам летящего мяча.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. — М.- Физкультура и спорт, 1991.
2. Грачев А.С., Куликова И.В., Фиронова Р.П. // Оценка уровня развития ловкости студентов с учетом гендерного признака. «Дискурс» - 2016 – 1 (1). С.33 – 38.
3. Педагогические основы начального обучения в настольном теннисе// Учебно-методические рекомендации для специалистов и студентов высших учебных заведений // сост. Р.П. Фиронова.- Белгород: - БГТУ, 2010.- 44 с.

Р. П. Фиророва, старший преподаватель
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ – ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. Преобладающее значение в формировании двигательных навыков - формирование целостного действия, а не одной составляющей его части. Установка как «система ожидания» опосредует итоговый конечный результат ответного действия теннисиста.

Ключевые слова: установка, двигательное действие, двигательный навык, антиципация, технический прием.

Осмысление и контроль всегда определяется мотивацией и детерминированной установкой на то или иное двигательное действие (состояние ожидания по Бехтереву В.М.). Установка (по Узнадзе Д.Н.) есть цель. Таким образом, обучение взрослого человека должно идти от осознания цели двигательного действия, а это значит восприятие двигательного действия как целостного двигательного акта. Наличие цели формирует три обязательных вопроса и ответы на них. 1. Зачем? 2. Что? 3. Как?

Это означает, что последовательность обучения должна соответствовать последовательности поставленных вопросов. 1. Цель двигательного действия применения того или иного удара – зачем посылается мяч в данную точку стола в данной ситуации? 2. Что конкретно необходимо предпринять – какой технический прием – чтобы послать мяч в данную точку? 3. Как правильно выполнить технический прием, чтобы мяч достиг точки назначения?

Дефицит времени у юноши на становление двигательного навыка требует более эффективного его формирования. Здесь не подходит метод проб и ошибок, каким в течение 10-летнего обучения и развития в спортивной школе идут дети. Обучение должно быть предельно конкретным, ни в коем случае не размытым. Т.е. в каждый момент времени осознаются закономерность и последовательность выполнения двигательного действия, контролируется его выполнение ЦНС путем сравнения с идеальным, предварительно сформированным представлением двигательного действия в ходе идеомоторной тренировки, ошибки выявляются и исправляются на этапе осмысления и закрепляются только возможно близкое к идеальному выполнение двигательного

го действия. Конкретно усвоенное близко к идеальному действие снижает вариативность ошибочного выполнения, к тому же снижает время принятия решения, так как в данной методике формируется доминанта однозначной установки на выполнение двигательного действия правильно. Закрепление только правильного движения исключает возможность ошибки на этапе самого выполнения [2].

Любое тактически направленное действие спортсмена является следствием принятия решения о том, как действовать, когда начинать действие и в какой момент.

Одна из составляющих успеха в настольном теннисе - умение видеть и/или предугадывать действия соперника. Из-за крайне высоких скоростей полета мяча, ограниченности игрового пространства и совсем незначительного времени, отведенного на реакцию после отскока мяча от стола, каждый спортсмен должен стараться рассчитать свои будущие действия заранее, ориентируясь не только на мяч, а на то, как соперник произвел удар, как он готовился к удару, в каком положении находится его тело, как расположена ракетка и каков был замах. Принятие правильного решения зависит, во-первых, от умения спортсмена правильно оценивать ситуацию (поведение соперника и полет мяча), а во-вторых, от опыта игрока, позволяющего ему предугадывать возможные действия соперника в ответ на определенные удары [1].

Перед теннисистом кроме общей задачи — парировать мяч в скрытом виде всегда стоит задача предсказания с упреждением, в ходе которого снимается неопределенность и его решение принимает однозначный, непротиворечивый характер.

Неопределенность может быть, во-первых, временной. Она требует ответа на вопрос, когда (в какой момент, через какой временной интервал) будет произведен удар. Во-вторых, бывает неопределенность пространственная, связанная с определением, куда (влево, вправо, прямо) должен полететь мяч. В-третьих, это неопределенность, связанная с характером полета мяча, с необходимостью уяснения, как (низом, высоко, с крутой или пологой траекторией, с какой скоростью и т. д.) будет лететь мяч. Можно предполагать, что теннисист снимает эти неопределенности как в перцептивной, так и в моторной фазе антиципации.

В настольном теннисе одна из наиболее распространенных задач — определение траектории, направления и скорости полета мяча. Решается эта задача, как можно предположить, на основе пространственно-временной антиципации. Но в каких формах проявляется тот или иной антиципирующий эффект, каковы точностные зоны этой антиципации?

Точность предсказания зоны падения мяча у новичков основывается на более продолжительном прослеживании траектории летящего мяча, а также пространства площадки, которая находится за пределами сетки. В то же время высококвалифицированные теннисисты начинают предсказание о зоне, в которую летит мяч, со значительным опережением. Антиципирующий эффект (момент предвосхищения) при решении задачи приема мяча имеет место как у теннисистов-новичков, так и у спортсменов высших разрядов. Все дело заключается в выдвижении адекватных гипотез, в характере переработки информации, т. е. в особенностях обнаружения, различения и селекции этой информации, а также в степени отработки координации всей моторной структуры движений при приеме мяча. Умение координировать действия «по ходу» на основе временной антиципации открывает теннисистам высокой квалификации большие возможности не только для приема мяча после подачи, но и для своевременного выбора места приема в пространстве игровой площадки стола, а также гибкого приспособления собственных движений к характеристикам летящего мяча [3].

Критерий своевременного реагирования формируется не одновременно, а в ходе динамического процесса формирования и уточнения сенсорных гипотез и их последовательной проверки, что проявляется в его подготовительных (изменение позы, изменение положения руки с ракеткой, перемещения) и основных (выполнение технического приема) движениях с отчетливо выраженной тенденцией к временно-пространственному упреждению.

При подготовке к удару, в ходе удара, по повороту плеч, туловища, постановке и развороту опорной ноги, взаимному расположению ног намеревающегося произвести удар мячу игрок стремится создать мысленную модель, целостный, изменяющийся во времени образ, позволяющий ему ответить на вопрос: куда — вправо или влево от него — должен полететь мяч? Таким образом, еще до удара, до соприкосновения ракетки с мячом, игрок на основе синтеза последовательного ряда признаков, воспринимаемых в доли секунды (замах и удар в сумме занимает 270—310 мс), принимает самое ответственное решение: он должен снять неопределенность в вопросе о направлении удара и, следовательно, решить, в какую сторону ему нужно начать движение. Действия игрока при отражении удара протекают по принципу антиципации - пространственно-временного опережения событий: удар еще не произведен, а решение подготовлено и дана команда к его реализации. Игрок реагирует не только на удар, но и на его подготовку.

Гипотезы будущего ДД проявляются в форме установок на ожидаемое действие. У игрока формируются установки не столько на

быстроту выбора решения, сколько на быстроту всего контратакующего действия. Именно преобладающее значение целостного действия, а не одной составляющей его части, даже важнейшей, как раз и подчеркивает роль такой установки. Установка как «система ожидания» опосредует итоговый конечный результат ответного действия теннисиста. Отсюда повышенное требование к качеству решений спортсмена в процессе обучения. Они должны быть адекватны и обоснованны, ибо исправить их невозможно вследствие быстротечности и необратимости соревновательных ситуаций [4,5].

Литература:

1. Бернштейн Н.А О ловкости и её развитии. — М.- Физкультура и спорт, 1991.
2. Педагогические основы начального обучения в настольном теннисе// Учебно-методические рекомендации для специалистов и студентов высших учебных заведений // сост. Р.П. Фиринова.- Белгород: - БГТУ, 2010.- 44 с.
3. Фиринова Р.П. Развитие волевых качеств для самовоспитания. - Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. - №2. - 2015. – С. 45 - 47
4. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте.- М. - Физкультура и спорт, 1982. С. 7 – 28.
5. Фиринова Р.П. Практические приемы психологической подготовки игроков в настольный теннис. //Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сб. статей Всероссийской учебно-методической и учебно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.); вып. 7; Министерство образования и науки Росс. Федерации, Моск. Гос. Строит. Ун-т. Москва, 2014. С.467-472
6. Фиринова Р.П. Особенности формирования умений и навыков игры в настольный теннис студентов неспортивных специальностей / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях/Сб. статей под ред. проф. Ермакова С.С./ 2008 г. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. –стр. 118 – 120

Е.В. Харламов, заведующий кафедрой физической культуры, лечебной физической культуры и спортивной медицины, доктор медицинских наук, профессор

Г.В. Петрова, старший преподаватель кафедры физической культуры, лечебной физической культуры и спортивной медицины

*Ростовский государственный медицинский университет,
Ростов-на-Дону, Россия*

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ЭЛЕКТИВНОМ КУРСЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ВАЖНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ФАКТОР В ЯЗЫКОВОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В РОСТОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. В статье обоснована важность привлечения к занятиям по физической культуре иностранных студентов. Это помогает их адаптации в новой языковой среде и двигательной активности среди российских студентов, а также лучшей коммуникативной деятельности.

Ключевые слова: адаптивные возможности, физическая культура, коммуникативная активность, здоровый образ жизни.

В Ростовском государственном медицинском университете обучается большая группа иностранных студентов, которые начинают обучение на английском языке, а с 4 курса переходят к обучению на русском языке. Первые годы обучения, обычно, самые сложные по устройству в социальной среде, по приспособлению к климатическим условиям, а также по адаптации в языковой студенческой среде. Процесс адаптации сложен как с социальной, так и с психологической точки зрения. Учебный процесс, усложненный языковым барьером, сильно замедляет адаптацию иностранных студентов на первом курсе в новой для них студенческой среде. Именно поэтому физическая активность является для них идеальным средством для восстановления психических и физических сил организма. Посещение занятий по физической культуре и активное участие в различных соревнованиях позволяют иностранным студентам гораздо быстрее преодолеть языковой барьер и, безусловно, улучшают их физическую подготовленность, а, как следствие, и работоспособность.

Большую роль в достижении устойчивой адаптации играет фактор скорости мобилизации физиологических резервов. Это необходимо учитывать при планировании занятий по физической культуре. Нарастание физических нагрузок должно происходить постепенно и медленно. Обязательно учитываются индивидуальные особенности иностранных студентов. Должно быть сведено к минимуму воздействие различных стрессовых ситуаций. На занятиях физической культурой необходимо постепенно вырабатывать возрастание устойчивости организма студентов к различным стрессам. Совместная групповая работа на занятиях физической культурой помогает студентам наладить дружеские отношения между собой, а также и взаимопомощь.

Очень важно привлекать иностранных студентов к участию в спортивно – массовых мероприятиях и соревнованиях не только в качестве участников, но и зрителей, болельщиков или судей. Участие в спортивных праздниках помогает быстрой адаптации студентов – иностранцев. Формирование смешанных языковых групп помогает активизации процесса адаптации, так как спортивные игры и другие упражнения незаметно и довольно быстро налаживают совместное общение всех студентов. Занятия с иностранными студентами имеет смысл проводить с меньшей моторной плотностью и умеренной интенсивностью, учитывая их предпочтения в выборе вида спорта и организуя оптимальный двигательный режим.

Участие в соревнованиях и совместных тренировках с российскими студентами является одним из факторов, который способствует изучению русского языка иностранными студентами, активному их поведению в студенческой среде, оптимальной формой расширения и закрепления двигательных навыков, приобретаемых на учебных занятиях. У иностранных студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой, гораздо больше возможностей и сил для изучения других дисциплин. Таким образом, занятия физической культурой являются средством создания культурно-оздоровительного пространства, позволяющего иностранному студенту принять физическую культуру как личную ценность, осознать ответственность за собственное здоровье, его сохранность в процессе будущей профессиональной деятельности и способности внедрить эти навыки в работу с будущими пациентами.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей иностранных студентов способствует всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социальным условиям, повышению адаптивных свойств организма. Новые подходы к содержанию

занятий ориентируют не только на двигательную подготовку учащихся, но и на творческое восприятие учебного материала. Нагрузка подбирается индивидуально.

Такой подход стимулирует приобретение ими навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий. Внимание акцентируется на положительных качествах и достижениях студентов, на удовлетворение их потребности в общении. Решение этих задач предполагает повышение эмоциональной насыщенности занятий физической культурой, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания, широкое использование наглядных и технических средств. В ходе поиска новых подходов к организации учебных занятий с иностранными студентами учитывается особая значимость и привлекательность для них игрового варианта занятий. При работе с иностранными студентами должен быть использован подход, который ориентирует учебно-воспитательный процесс на всестороннее развитие личности и ее творческую работу во время овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной активностью.

В Ростовском государственном медицинском университете обучается группа иностранных студентов English Medium, в которой иностранные студенты первые три года обучаются на английском языке и только с четвертого курса переходят на русский язык. Их адаптация еще сложнее, чем студентов, которые с первого курса обучаются в смешанных группах. Именно поэтому соревнования и другие мероприятия по физической культуре, в которых они с удовольствием участвуют, помогают им гораздо быстрее познакомиться с российскими студентами, чаще с ними общаться, а, значит, осваивать разговорный язык и адаптироваться в студенческой среде. В этой группе 24 студента из восьми стран. За первый год обучения они приняли участие в соревнованиях по настольному теннису, шахматам, баскетболу, футболу и в других соревнованиях. Студенты этой группы стали участниками Фестиваля Рост ГМУ, а также с удовольствием приняли участие в Дне здоровья, за что и были награждены памятными подарками. Подобные мероприятия не только не мешают студентам в учебе, но и помогают им активно отдохнуть. Активный отдых необходим студентам для того, чтобы снять усталость и стресс после долгой ответственной работы в течение дня.

Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизни человека, способствует приобретению важных социальных умений и навыков, повышению работоспособности и искоренению вредных привычек. Все это требует формирования у будущих специалистов потребности в регулярных занятиях

физической культурой, осознания необходимости укрепления здоровья, расширения функциональных возможностей организма и ориентации на повышение уровня своих возможностей.

Опыт показывает, что для успешного и эффективного обучения иностранных студентов в Российских высших учебных заведениях, необходимо показать им привлекательность обучения в нашей стране. Нужно создать максимум условий для их адаптации в новых жизненных условиях. Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды, а также имеют большое воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Очень часто преподавателю сложно объяснить иностранному студенту цели занятия или выполнение некоторых более сложных упражнений. И, безусловно, знание преподавателем английского языка помогает в общении со студентами, а также способствует улучшению качества преподавания физической культуры.

Таким образом, для повышения качества учебного процесса физического воспитания с иностранными студентами в Ростовском государственном медицинском университете желательно, а иногда и необходимо:

- проведение занятий по физической культуре в удобное для иностранных студентов время;
- проведение занятий в местах, максимально приближенных к месту их проживания;
- комплектование групп меньшего количества на одного преподавателя, независимо от курса обучения;
- планирование учебного материала по физической культуре с учетом интересов студентов и их спортивного опыта,
- если есть возможность, желательно использовать в процессе занятий национальные виды спорта;
- планировать занятия с учетом уровня физической подготовленности иностранных студентов;
- привлекать иностранных студентов к участию в соревнованиях и спортивных праздниках.

О.Е. Чайковская, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Известно, что в научно-методической литературе описано немало примеров, когда регулярные занятия физической культурой и использования средств естественного оздоровления позволяют людям в возрасте 70-80 лет показывать результаты, превышающие нормы 40-50 летнего возраста. Однако этим людям занимаясь физической культурой необходимо обязательно проходить наблюдение врача и тренера - инструктора.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, старший возраст, тестирование, двигательная активность, образ жизни.

Демографические и социологические исследования показывают, что население развитых стран с каждым годом «стареет». К середине века ожидается, что больше половины населения составят люди, так называемого пенсионного возраста, на одного работающего будет приходиться два пенсионера.

Такое изменение состава народонаселения предполагает необходимость уже сейчас уделять больше времени лицам старшего поколения, как наиболее массовой части общества в будущем.

Однако главной проблемой для лиц старшего возраста является существенное снижение уровня физического состояния и состояния здоровья, так как в организме происходят физиологические изменения естественный процесс старения.

Научные исследования, проведенные в нашей стране, так и за рубежом, показывают, что регулярное и правильное использование средств физической культуры с соблюдением здорового образа жизни позволяют сохранить высокую физическую и умственную работоспособность до глубокой старости.

Однако, следует отметить, что эффективность физкультурно-оздоровительных мероприятий во многом зависит от адекватной и своевременной оценки физического состояния, тренировочных методов, средств и их характеристики, т.е. двигательной активности.

Скрининг - программа максимально диагностирует информативность тестов при минимальных материальных и трудовых ресурсах

принимаются во внимание чувствительность и специфичность теста, хронометраж.

Углубленная программа включает оценку широкого спектра показателей физического состояния и здоровья лиц старшего возраста, требует специального оборудования и подготовленного персонала, может быть рекомендована для физкультурно-оздоровительных учреждений, профилакториев, санаториев.

Наблюдение за физическим состоянием лиц старшего возраста может осуществляться способами скрининга или углубленной оценки, должен базироваться на комплексном обследовании адаптационных возможностей организма и факторов риска его снижения, обусловленных образом жизни человека.

Все обследования должны проводиться специалистами: врачом и тренером-инструктором в специальном помещении, помещение должно соответствовать всем требованиям, должно иметь аптечку скорой помощи, должны соблюдаться нормы гигиены. Все обследуемые должны иметь допуск врача к занятиям оздоровительной физической культуры.

Обследования начинаются со сбора анамнеза занимающегося, записываются паспортные данные, основные заболевания, диагноз, если есть, основные показатели образа жизни.

После этого врачом проводятся измерения ЧСС и АД в покое с целью дальнейшего проведения обследования и использования нагрузочных тестов, затем проводится тестирование физического состояния лиц старшего возраста.

Физическое состояние оценивается по совокупности показателей:

- физическое развитие;
- функциональное состояние систем организма;
- физическая подготовленность.

На основании полученных данных формируется заключение о физическом состоянии и здоровье занимающихся. Формируются рекомендации по улучшению физического состояния и используются средства оздоровительной физической культуры, оптимизации двигательной активности и образа жизни.

Мышечная деятельность вызывает в организме изменения, противоположные процессам старения. В практике оздоровительной физической культуры действие физических дозированных нагрузок проявляется уже спустя 2 месяца от начала занятий уменьшается усталость, увеличивается объем движений.

После года физических нагрузок уменьшается частота гипертонических кризов, спустя 3-4 года устойчиво снижается уровень артериального давления на 20-25%.

Указанные закономерности адаптационных изменений лиц старшего возраста в процессе занятий оздоровительной физкультурой с очевидностью формируют представление о проведении наблюдения минимум раз в 6 месяцев. Вместе с тем текущие наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы, являющейся наибольшим фактором риска для состояния здоровья, целесообразно проводить на каждом занятии и по показаниям.

Литература:

1. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни.- Л.: Наука, 1988 -239 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.- Ростов – на Дону: Феникс, 2000.-248 с.
3. Белов В.И. Уровень зорвья лиц с различным стажем занятий физической тренировкой, // Физ. воспитания и спортивная медицина на Севери: Тез. Докл. Научно.-метод. конферебн. Архангельск, 1990.

И.В. Чистяков, старший преподаватель
МГАФК, НИТУ МИСиС ГИ, г. Москва

Hamda Mansour

*Research Unit, Analysis and Evaluation of Factors Affecting Sports Performance,
Higher Institute of Sports and Physical Education, University of Manouba, Tunisia*

Р.Р. Радимов, старший преподаватель
НИТУ МИСиС ГИ, г. Москва

Н.М. Шикалов, старший преподаватель
РГГУ, г. Москва

Т.А. Хакимов, старший преподаватель
РГГУ, г. Москва

ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Историю пишут победители,
поэтому в ней не упоминаются проигравшие».
Артур Дрекслер.

Аннотация. В данной статье авторами рассматривается несколько иной подход к вопросам педагогики, в том числе педагогики спортивного образования, который основывается на тех объективных законах, открытых в России, но до конца ещё полностью не изученных.

Поэтому, изучение и использование данных законов позволит более эффективно использовать профессионализм педагога физической культуры, внедрять индивидуальный подход к каждому воспитуемому во время проведения занятий по физической подготовке.

Метод формирования условного рефлекса при воспитании, открытый педологом Л.С. Выготским позволяет значительно более эффективно управлять педагогическим процессом в любой сфере жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: педагогика, учение о сигнальных системах, воспитание, физиология, психология, логика, условный рефлекс.

В настоящий момент вопросы педагогики спортивного образования рассмотрены многими авторами практически со всех сторон.

Однако, авторы данной статьи на основе анализа исторической литературы предлагают Читателю посмотреть на решение данного вопроса с несколько иной стороны.

Для этого вначале стоит обратиться к научной деятельности физиолога И.П. Павлова, который, наряду с многочисленными открытиями в области физиологии, открыл, и ввёл в обращение материали-

стическое учение о сигнальных системах [1]. В соответствии с этим учением И.П. Павлова, первая сигнальная система, или так называемая биологическая система, присутствует в том или ином виде у всех живых организмов.

В целом, данная система определяет взаимоотношение живого организма с той внешней средой, которая окружает данный живой организм.

Вторая сигнальная система, по мнению И.П. Павлова, существует только у человека и связана с его высокой степенью социализации, не присущей иным животным, населяющим планету Земля. Отметим, что на основании данных последних исследований, которые были проведены уже после 1936 года, доказано, что кроме человека, данная вторая сигнальная или социальная система, присутствует в той или иной степени и у многих других животных. В том числе, в достаточно ярко выраженной степени, у животных, которые окружают человека и живут с ним в непосредственном контакте. Так же данная система присутствует и у многих высших млекопитающих, в том числе у дельфинов и иных подобных живых существ.

Теперь рассмотрим способы передачи информации в данных двух системах. Для первой сигнальной системы всё несколько проще.

Путём размножения происходит передача той части общения с внешней средой, которая может быть отнесена к вегетативной составляющей жизни любого живого существа. Отметим, что все живые существа совершенно по-разному нуждаются в первоначальной помощи при своём рождении от своих родителей и отнюдь не все новорождённые могут сразу же после рождения адаптироваться во внешней среде и выжить в этой внешней среде без той или иной помощи своих родителей.

Для передачи информации, которая касается второй сигнальной системы, от предков своему потомству, должны быть отработаны определённые специальные технологии, которые помогают передавать накопленные знания и тем самым формировать у потомства тот фундамент знаний, который уже был выработан предыдущими поколениями. Благодаря этому, каждое последующее поколение тех животных, которые научились в процессе эволюции передавать знания потомству, становится чуть умнее и совершеннее во всех областях знаний.

Здесь человек значительно опередил всех окружающих его животных и поэтому далее будет рассматривать именно человека. Наука, с помощью которых происходит передача знаний в человеческой среде – это педагогика.

Обратим внимание на мнение автора К. Ушинского, опубликованное им ещё в позапрошлом столетии.

Для этого рассмотрим [2, стр. XIX]:

«...Но и наоборот: медик, историк, филолог могут принести непосредственную пользу делу воспитания только в том случае, если они не только специалисты, но и педагоги: если педагогические вопросы предшествуют в их уме всем их изысканиям, если они, кроме того, хорошо знакомы с физиологией, психологией и логикой - этими тремя главными основами педагогики...».

То есть, здесь достаточно чётко указано на взаимодействие всех основных наук и на то, что является основой для способа передачи знаний новому поколению.

Даже спустя более 150 лет, если считать от первого издания книги [2] ничего принципиально нового, несмотря на диалектическое развитие педагогики за указанный временной период, добавить к данному высказыванию К. Ушинского нельзя. Коротко и ясно.

А уже сама педагогика, как самая наиглавнейшая наука, как «мать всех наук», предлагает другим указанным и не указанным наукам использовать при передаче знаний определённые принципы, а именно принципы дидактики. Отметим, что принципы дидактики сильно зависят от всего состояния общества в целом и те принципы, которые могли использоваться чуть ранее, вполне возможно, в настоящее время являются уже анахронизмами и эффективность их использования в современном обществе может быть весьма и весьма низкой. Будучи педагогом высочайшего уровня, К. Ушинский сам весьма и весьма неплохо разобрался в физиологии.

В частности, К. Ушинский обратил внимание на следующий факт, на который, впоследствии, к большому сожалению, за прошедшее время никто из иных авторов не обратил никакого внимания.

Рассмотрим [2, стр. 107]:

«...При отравлении животных стрихнином, при обезглавлении их, равно как и при некоторых болезнях спинного мозга, рефлексы не только умножаются и становятся энергичнее, но и усложняются...».

То есть, по сути, при формировании условного рефлекса, очень важно иметь целостный и не нарушенный никакими ограничениями живой организм с нормальным течением жизненных процессов.

Указанный данный факт накладывает особое отношение педагога при осуществлении своей профессиональной деятельности к тем индивидуумам, у которых могут быть частичные или временные проблемы с реализацией и формированием условных рефлексов в текущий момент времени.

К веществам, отравляющим организм, стоит отнести, в том числе и никотин, присутствующий в сигаретах в том или ином количестве.

В своё время, на основании анализа работ физиолога И.П. Павлова выдающимся учёным - педологом Л.С. Выготским, был сделан следующий основополагающий и важный для каждого педагога основной для его педагогической работы вывод.

Рассмотрим [3, стр. 7]

«Воспитание чего бы оно ни касалось и какие бы ни принимало формы, всегда имеет в конечном счете, в своей основе механизм условного рефлекса (1)...(1) Выготский Л.С. Педагогическая психология, 1926, С.8».

Данное утверждение имеет существенную педагогическую составляющую, несмотря на прошедшее время, и в наше время.

Ведь, по сути, вся педагогика, в конечном счете, сводится к воспитанию потомства, с помощью передачи знаний. То есть, можно считать, что воспитание и педагогика – это определённо слова синонимы.

Здесь автором Л.С. Выготским указан вполне конкретный способ передачи информации во второй сигнальной системе, то есть от педагога к его ученикам и подопечным в любой области взаимоотношений.

Тогда, суммируя всё сказанное выше, можно сделать следующие выводы, которые касаются непосредственно передачи знаний в области физической культуры при взаимоотношении педагога и воспитуемого.

1. Педагог или преподаватель физической культуры должен знать основы физиологии, в том объёме, который необходим ему для осуществления его профессиональной деятельности.

2. Педагог или преподаватель физической культуры должен знать основы психологии, которая будет помогать ему в его работе в том объёме, который необходим для осуществления профессиональной деятельности.

Здесь, в рамках данной статьи, не будет углубляться в различные психологические направления, существующие в настоящий момент, а просто укажем, что именно основы психологии. Именно той новаторской психологии, которая должна содержать в себе всё лучшее, что есть в разных психологических направлениях.

3. Педагог или преподаватель физической культуры должен быть весьма и весьма логичен в подаче информации, в том числе, в показе упражнений и различных движений тем, кого он этим движениям обучает. Каждое последующее движение должно опираться на хорошо освоенное предыдущее движение.

Тем самым резко снижается риск получения травм и различного рода физических и моральных повреждений. Отметим, что тут вполне естественно возникает уровень требований к физической форме самого педагога, к его способности качественно показать и исполнить основные движения, знать физиомеханику и биомеханику осуществляемых движений в целом и в частности. Этот уровень должен быть достаточным для того, чтобы быть примером для подрастающего поколения, которое, в это очень хочется верить, будет несколько лучше нашего, так как новое поколение должно быть воспитано на основании научно обоснованных принципах педагогики.

Литература:

1. Шорохова Е.В., Материалистическое учение И.П. Павлова о сигнальных системах, Изд-во: Академии Наук СССР, М., 1955 г.
2. Ушинский К., Человек как предмет воспитания, Том. Первый, 3. С-Петербург, Типография Н.А. Лебедева, 1881 г.
4. Ярошевский М.Г., Выготский Л.: в поисках новой психологии, Изд-во: Межд - го фонда истории наук, Санкт-Петербург, 1993 г.

А.В. Шамонин, учитель физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент

МБОУ Одинцовская гимназия №14, г. Одинцово, Россия

П.Ф. Гайдамаченков, тренер-преподаватель

СДЮШОР ЦСКА/Ростов-на-Дону, г. Ростов-на-Дону, Россия

МЕТОДЫ ВЕРБАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Игровые виды спорта, такие как футбол, требуют от игроков не только координированного проявления психофизических качеств (скорость, выносливость, сила, ловкость, гибкость), но и высокого уровня развития двигательных координационных способностей. В спортивных играх с мячом большое значение имеет технически правильное выполнение сложнокоординационных и высокоамплитудных двигательных действий, как с мячом, так и без мяча. Высокая амплитуда движений позволяет игроку во время игры увеличить объем игрового пространства, в котором он может эффективно воздействовать на

соперника и противодействовать ему (единоборства за мяч и т.п.), разнообразить свой технико-тактический арсенал (удар и остановка высоко летящего мяча и т.д.).

Ключевые слова: футбол, координация, гибкость, подвижность, вербальные психологические воздействия.

Как показывает практика и проведенные нами педагогические исследования, в теории и методике подготовки юных футболистов накоплен большой опыт, нашедший отражение в специальной учебной и научно-методической литературе, рассмотрены и обоснованы методические аспекты обучения технике игры, развитию физических качеств футболиста (А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, В.Н. Шамардин, Б.Г. Чирва, А.И. Швыков и др.). Однако, проблеме развития специальной гибкости футболистов, уделяется недостаточное внимание, как на практике, так и в теории и методике футбола. Недостаточно полно в научно-методической литературе представлена проблема развития специальной гибкости с учетом вербального психологического воздействия на футболистов, в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц.

Проведенные нами наблюдения, учебно-тренировочного процесса в секциях футбола гг. Екатеринбурга, Ростова-на-Дону, Москвы, Свердловской и Московской области в 2005 – 2017 годах, показало, что в тренировочном процессе практически отсутствуют упражнения, направленные на развитие специальной гибкости. Как правило, все упражнения на гибкость и растяжку, выполняют роль подводящих, разминочных упражнений перед основной частью занятия.

Мы также не обнаружили целенаправленного процесса развития подвижности в суставах нижних конечностей, и в режиме учебного дня (на уроках физической культуры в школе) детей школьного возраста. В группах подготовки футболистов отмечается малый объем упражнений и заданий на занятиях, с повышенной амплитудой движений в суставах, практически не применяются упражнения на развитие пассивной гибкости.

Проведённый опрос тренеров по футболу, позволил выявить их представление о значении специальной гибкости на способности к сохранению устойчивости позы (равновесия) в тех или иных положениях или по ходу выполнения движения, как составных частей спортивного мастерства. О значении, применяемых средств (упражнений направленных на развитие и поддержание уровня гибкости, а также специальной гибкости, подвижных и спортивных игр, акробатических упражнений, эстафет, специальных упражнений, направленных на

произвольное расслабление мышц), для развития и совершенствования уровня данных качеств у футболистов.

У детей, в возрасте 7-11 лет, отмечается хорошая дифференцируемость мышечных ощущений и отдельных сложных координационных движений при обучении технике в игровых упражнениях. Данный возраст 7-11 лет характеризуется сенситивным периодом развития и совершенствования гибкости. Все это позволяет, формировать навыки выполнения сложнокоординационных действий с наименьшими временными затратами, повышать качество обучения и выполнения технических приемов с учетом достаточно развитой амплитуды движений при исполнении технических приемов, исключать излишнее напряжение мышц, уменьшить количество травм.

Исходя из вышеизложенного, мы предполагаем, что использование специальных физических упражнений, направленных на увеличение подвжности в суставах нижних конечностей (повышение пассивной гибкости до потенциальной анатомической подвижности сустава, с дальнейшим уменьшением разницы показаний между пассивной и активной гибкостью в тазобедренном суставе), в сочетании с вербально-психологическим воздействием и упражнениями, направленными на произвольное расслабление мышц, будет способствовать повышению уровня координационных способностей, качественному выполнению сложнокоординационных и высокоамплитудных технических приемов. Результаты экспериментальных исследований показывают высокий уровень корреляции пассивной гибкости и способности сохранению равновесия, как статического, так и динамического.

Для проверки нашей гипотезы на базе футбольной СДЮШОР ЦСКА/Ростов-на-Дону были проведены педагогические исследования. Целью нашего педагогического исследования было повышение уровня технической подготовленности юных футболистов 7-11 лет. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: исследовать уровень развития специальной гибкости и способности к сохранению равновесия футболистов 7 – 11 лет; разработать методику развития специальной гибкости, способствующей повышению координационных способностей к сохранению равновесия в одноопорных и безопорных фазах выполнения технических приемов; разработать методику вербально-психологического воздействия при развитии специальной гибкости; провести экспериментальную проверку эффективности предлагаемых средств и методик вербально-психологического воздействия для развития специальной гибкости.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев с применением разработанных методик организации и использованием

средств, направленных на развитие подвижности в тазобедренных суставах. Разработанные нами комплексы упражнений включали в себя: специальные упражнения на гибкость, тексты вербального психологического воздействия, акробатические упражнения, эстафеты, игры, упражнения технико-тактического характера, а также и другие, направленные на развитие способности произвольного расслабления мышц.

Отличие в методике проведения занятий юных футболистов в экспериментальных группах состояло в том, что в течение проводимого исследования использовалась система целенаправленных средств и методик, направленных на развитие подвижности туловища и в тазобедренном суставе.

В ЭГ2 помимо упражнений направленных на развитие специальной гибкости применялась система направленного вербально-психологического воздействия до и во время выполнения задания. В контрольной группе тренировки проводились по общей методике без учёта этих комплексов упражнений. В начале и конце педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование для оценки уровня развития гибкости и способности к сохранению равновесия, технической подготовленности юных футболистов. Результаты педагогического эксперимента показали различные тенденции в динамике роста показателей развития специальной гибкости и способности к сохранению равновесия, а также показателей технической и физической подготовленности у юных футболистов.

В контрольной группе наблюдается лишь незначительный сдвиг изменений.

В экспериментальных группах определяются чёткие увеличения уровня большинства измеряемых физических и технических качеств на статистически значимом уровне.

Педагогический эксперимент показал, что использование в процессе тренировки юных футболистов, предлагаемой нами программы комплексного развития специальной гибкости – подвижности в суставах нижних конечностей в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц и вербально-психологическим воздействием способствует повышению уровня специальной гибкости и координационных способностей к сохранению равновесия.

На основании проделанной работы, мы можем сделать следующие выводы:

1. Двигательная координация и способность к сохранению равновесия, вербально-психологическое воздействие на увеличение подвижности в суставах в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц являются важной составной частью

двигательной деятельности футболиста. Однако эти качества до настоящего времени ещё недостаточно изучены, как по способам их оценки, так и по методам развития и совершенствования.

2. Специальные педагогические наблюдения и интервьюирование специалистов в футболе свидетельствуют о недостаточном внимании в тренировочном процессе к вопросу увеличения подвижности в суставах, в сочетании с упражнениями, направленными на произвольное расслабление мышц юных футболистов. Не всегда учитываются сенситивные периоды их развития. Недостаточен объём средств, направленных на развитие этих качеств.

3. Установлено, что применение упражнений для развития специальной гибкости, способствует повышению координации движений и способности к сохранению равновесия, улучшению уровня технической подготовленности юных футболистов 7 – 11 лет.

4. Результаты проведённого эксперимента подтверждают гипотезу о значимости методики вербально-психологического воздействия на развитие специальной гибкости, в сочетании с упражнениями направленными на произвольное расслабление мышц для совершенствования уровня технической подготовленности юных футболистов, что в последующем влияет на эффективность их игровой деятельности.

А.П. Шолохов, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ БЫСТРОТЫ ИГРОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. Специфика преподавательской деятельности в баскетболе предъявляет высокие требования к развитию скоростных и скоростно-силовых способностей игроков, так как в большинстве технических и тактических приёмов по форме и характеру действий относятся к группе скоростных и скоростно-силовых упражнений.

Ключевые слова: техника игры, скоростные качества баскетболистов, стартовая реакция, стартовое ускорение.

Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом.

лом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого плохо развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д.

По мнению многих ведущих специалистов в области баскетбола, наиболее продуктивным путём повышения игрового мастерства является раздельное развитие скоростных качеств и техники игры.

По мнению многих авторов (Гомельский А.Я., Портнов М.Ю. и многие другие) намечающаяся тенденция применения в спортивных играх средств и методов подготовки, заимствованных из других видов спорта, будут способствовать преодолению сложившихся «порочных» барьеров, а также успешно воздействовать на «косвенные» показатели, которые при традиционных средствах воздействия остаются вне сферы тренирующих воздействий.

С целью подбора наиболее эффективных упражнений из арсенала подготовки спортсменов-легкоатлетов мной были изучены литературные источники, отражающие современную методику совершенствования скоростных способностей бегунов на короткие дистанции.

На основании обобщения данных, включающих в себя рекомендации, имеющиеся в литературе по лёгкой атлетике, были составлены комплексы упражнений, распределённые по группам преимущественного воздействия.

Группы упражнений.

1. Упражнения, направленные на совершенствование стартовой реакции.
2. Упражнения, направленные на совершенствование стартового ускорения (рывка)
3. Упражнения, направленные на резкое торможение (остановку)
4. Упражнения, направленные на совершенствования бега по дистанции.
5. Упражнения, направленные на использование скоростного потенциала при передвижении боком и спиной вперёд.

1. Упражнения, направленные на совершенствование стартовой реакции.

- 1.1 Стартовое ускорение с высокого старта 4-5 повторов
- 1.2 Старт с опорой на одну руку.
- 1.3 Старт в положении спиной вперёд.

- 1.4 Старт в положении боком – приставными шагами.
- 1.5 Изменения по сигналу способа передвижения в процессе ускорения:
- лицом вперёд - спиной вперёд
 - спиной вперёд - лицом вперёд
 - спиной вперёд - боком
 - и в обратных комбинациях
- 1.6 Выполнение стартового ускорения из положения, сидя, лёжа. Стоя спиной к направлению бега.
- 1.7 Старт на различные звуковые и слуховые сигналы.
- 1.8 Во время бега по сигналу тренера (различные зрительные и звуковые сигналы) – максимальное ускорение – 3 -5 секунд, затем спокойный бег.
- 1.9 Два игрока стоят на одной линии, Третий игрок располагается за их спиной и передаёт вперёд мяч, над их головами или же выкатывает его между ними вперёд. Игроки, как только увидели мяч, в борьбе между собой стараются овладеть им.
- 1.10 Вариант игрок подающий мяч может одновременно подать звуковой сигнал.
- 1.11 Тоже, но один из игроков (менее подготовленный) находится впереди второго на расстоянии, определяемом тренером.
- 1.12 Два игрока стоят на одной линии. За спиной у них третий игрок направляет мяч в пол с большой силой. На этот звуковой сигнал оба игрока стремятся овладеть отскочившим мячом.
- 1.13 Вариант - в упражнении могут участвовать и более двух игроков.

2 Упражнения, направленные на совершенствование стартового ускорения (рывка).

- 2.1 Выпрыгивание с гирей (грузом) стоя на параллельных гимнастических скамейках. В одном подходе 4-6 выпрыгиваний. Отдых между сериями 4-5 минут, вес гири 12-20 кг.
- 2.2 Бег в упоре с максимальной частотой 3-5 раз от 3-4 секунд до 10-15 секунд (обратить внимание на это упражнение как весьма эффективное).
- 2.3 Быстрые движения руками (как в беге) на месте 4-5 раз по 3-4 секунды.
- 2.4 Бег с высокого старта (соревновательный метод) на 5-10 метров.
- 2.5 Включение максимального ускорения по сигналу в процессе бега трусцой.
- 2.6 Бег на месте без упора с максимальной частотой 2-3 раза по 4-5 секунд.

- 2.7 Бег с максимальной частотой по отметкам с укороченными шагами 10-15 метров, 3-4 серии; отдых 2 минуты между пробежками и 3-4 между сериями.
- 2.8 Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.
- 2.9 Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием (40-60 см.).
- 2.10 Прыжки в глубину с последующим серийным выпрыгиванием – спрыгиванием.
- 2.11 Имитация спринтерского бега на лёжа спине, в стойке на лопатках.
- 2.12 Группа в колонне по одному в среднем темпе бежит вокруг зала, по сигналу тренера последний в колонне выполняет рывок, и становится направляющим.
- 2.13 То же только дистанция между спортсменами 2-3 шага. Каждый последний выбегает вперёд, змейкой оббегая впереди бегущих спортсменов.
- 2.14 Рывок за мячом, переданным в определённую зону (круг). Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока. Расстояние от игрока до круга и сила передачи варьируется от быстроты игрока с таким расчётом, чтобы поймать мяч можно было бы лишь при максимальной скорости стартового рывка.
- 2.15 Рывок за мячом одновременно двух игроков, с тем, чтобы овладеть отскочившим мячом в борьбе.
- 2.16 Рывок за мячом двух игроков, стартующих с различного расстояния от мяча, т.е., определённая фора более слабому игроку.
- 2.17 Быстрые шаги вперёд, назад, влево, вправо с касанием пола рукой при каждой смене направления (по 2-3 шага).
- 2.18 Старты лицом или спиной вперёд, или боком на дистанцию 5-10 метров. Мяч находится на расстоянии 3 метра от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперёд. Выполняется в парах, тройках.

3 Упражнения, направленные на резкое торможение (остановку).

- 3.1 Бег в колону по одному вокруг площадки по сигналам ускорение, а затем остановка в два шага.
- 3.2 То же, по остановке прыжком.
- 3.3 То же, но чередуя остановки в два шага и прыжком.
- 3.4 То же, только чередуя способ остановки, поворот и ускорение в другую сторону.
- 3.5 То же, только после остановки перемещение приставным шагом.

- 3.6 Эстафета с резкой остановкой и обратным движением (линия поворота варьируется от 3 до 10 метров).
- 3.7 То же, с ведением мяча.
- 3.8 Челночный бег на расстоянии 6-10 метров с повторением пробегающих «туда» и «обратно» 1-4 раза. Проводится в виде эстафеты.
- 3.9 Бег в среднем темпе, по сигналу – ускорение и резкая смена направления движения – влево, вправо, кругом.

4 Упражнения, направленные на совершенствования бега по дистанции.

- 4.1 Бег с высоким подниманием бедра в максимальном темпе, переход на спокойный бег. Чередование повремени - 4-5 секунд, 20-30 секунд.
- 4.2 Бег с забрасыванием голени назад в максимальном темпе 4-5 секунд, перемежающиеся спокойным бегом 20-30 секунд.
- 4.3 Чередование бега трусцой с максимально быстрым бегом (4-5 метров)- 3-4 повторения.
- 4.4 Прыжковый бег с ноги на ногу с максимальной скоростью.
- 4.5 Скачки на одной ноге с максимальной скоростью.
- 4.6 Прыжки с левой ноги на правую и обратно через коридор, образуемый боковой линией и проведенной мелом параллельно прямой на расстоянии 80-120 см.
- 4.7 Бег по ломаной линии «змейкой», огибая установленные препятствия (стойки, булавы и т.д.) и возвращение на линию старта. Устанавливается 5 стоек, расстояние от линии старта до первой стойки и между стойками 2,6 метра. Упражнение выполняется как без мяча, так и с ведением мяча.
- 4.8 То же, но упражнение выполняется в виде эстафеты с участием двух команд, которые выстраиваются в колонны на лицевой линии.
- 4.9 Бег по крестовине. На полу выложен крест (стойки, булавы, мячи) со стороны до центра равной 5 метрам. Старт бегу дается от одной из вершин креста Спортсмен добегают до центра, огибает его вправо (влево) на 90 градусов, добегают до следующей вершины креста, огибает её на 80 градусов и возвращается к центру, далее повторяя все повороты (в центре на 90 градусов, на «вершинах» 180 градусов) пока не возвратится на место старта. Время засекается секундомером.
- 4.10 То же, но с ведением мяча.
- 4.11 То же, но в виде эстафеты в гладком беге и с ведением мяча.
- 4.12 Бег, с высоким подниманием бедра постепенно ускоряющийся до максимума.
- 4.13 Бег с касанием голенью ягодиц, постепенно ускоряющийся до максимума.

4.14 Передача мяча в парах во время скоростного бега – проводится как эстафета.

4.15 То же, но один игрок бежит лицом вперёд, а другой - спиной вперёд.

5 Упражнения, направленные на использование скоростного потенциала при передвижении боком и спиной вперёд.

5.1 При умеренном беге вокруг зала по команде тренера – переход на максимальное ускорение приставными шагами боком по направлению движения и обратный переход на умеренный бег (4-6) повторений.

5.2 Серия повторных стартов спиной вперёд по направлению движения.

5.3 Чередование рывков из положения лицом вперёд и положения спиной вперёд.

5.4 Чередование рывков из положения лицом вперёд и боком.

5.5 Чередование повторных стартовых рывков из положения боком.

5.6 При умеренном беге вокруг зала по команде тренера – переход на максимальное ускорение в положении спиной вперёд и затем обратный переход на умеренный бег в исходном положении (4-6 повторений).

5.7 При умеренном беге вокруг зала по команде тренера – переход на максимальное ускорение боком приставными шагами, затем обратный переход на бег в исходном положении.

5.8 При умеренном беге вокруг зала по различным командам тренера - переход на максимальное ускорение спиной вперёд, либо правым или левым боком, затем переход на бег в исходном положении.

Предложенная методика совершенствования скоростных перемещений баскетболистов не предполагает ограничения только описанными комплексами упражнений и отказа от апробированных эффективных средств повышения скорости – силового потенциала спортсменов, таких как применение тренажёров, упражнений с отягощениями, метода сопряжённых тренировочных воздействий, использование управляющей тренировочной среды и т.д.

Однако, предлагаемая схема является наиболее простой и доступной, не требующей специального оборудования и большой затраты тренировочного времени и при этом обеспечивающая использование весьма эффективных упражнений, хорошо зарекомендовавших себя в спортивной практике.

Е.Е. Шомысова, магистрант, кандидат педагогических наук, доцент
*Институт истории и права Сыктывкарского государственного
университета имени Питирима Сорокина, г. Сыктывкар, Россия*

РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Аннотация. В Республике Коми инвалидам созданы оптимальные условия для занятий физической культурой и спортом. Ежегодно увеличивается количество занимающихся адаптивными видами спорта. Качественный уровень учебно-тренировочного процесса и хорошая подготовка спортсменов-инвалидов позволяет достигать высоких спортивных результатов на международном уровне.

Ключевые слова: Республика Коми, инвалиды, физическая культура и спорт, реабилитация.

В целях привлечения инвалидов к активным занятиям физической культурой и спортом принимаются меры по комплексному решению вопросов, связанных с созданием условий доступности для них физкультурно-оздоровительных занятий и спортивных сооружений, развития нормативно-правовой базы и подготовки специалистов-тренеров и педагогов, владеющих методами реабилитации инвалидов.

Для достижения общероссийского стратегического показателя в рамках реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 субъектам Российской Федерации рекомендованы показатели со значениями по годам до 2020 года. Министерство физической культуры и спорта Республики Коми совместно с муниципальными образованиями проделало большую работу по внесению целевого индикатора «доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения» в общей стратегии социально-экономического развития муниципальных образований.

Были утверждены муниципальные планы мероприятий по развитию адаптивной физической культуры и спорта на 2015-2020 годы. В рамках исполнения распоряжения Правительства Республики Коми от 27.05.2013г. № 194-р (ред. от 18.05.2015 г.) «О комплексе работ, направленных на совершенствование системы стратегического планирования в Респуб-

лике Коми» был проведен анализ результатов мониторинга и включены 3 основных показателя развития отрасли физической культуры и спорта, в том числе доля инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой и спортом, к общей численности населения данной категории (в %).

На основании проведенной аналитической работы Министерством физической культуры и спорта Республики Коми были просчитаны и рекомендованы муниципальным образованиям республики значения данного показателя по годам. Эта совместная деятельность позволила увеличить количество людей с инвалидностью, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в Республике Коми, с 5163 чел. в 2015 году (7,3 % от общего числа инвалидов в республике) до 5889 чел. в 2017 году соответственно (9,0 %).

Для создания адаптивных групп по видам спорта в государственных детско-юношеских спортивных школах ежегодно из республиканского бюджета Республики Коми выделяется соответствующее финансирование, в том числе на приобретение спортивного инвентаря и экипировки, иных основных средств. Кроме того, предусмотрены финансовые средства на создание условий для деятельности ведущих спортсменов Республики Коми с ограниченными возможностями здоровья, зачисленных в ГБУ РК «Спортивный центр инвалидов».

Под созданием условий подразумевается укрепление материально-технической базы вышеуказанных учреждений, обеспечение проведения на территории Республики Коми соревнований, выездов на всеобщие и международные соревнования, обеспечение спортсменов необходимым спортивным инвентарем и экипировкой, питанием.

Это дало толчок развитию видов спорта среди людей с инвалидностью. Численность лиц с инвалидностью, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в республике значительно возросла: с 597 393 чел. в 2015 году до 618 445 человек в 2017 году (в том числе в ДЮСШ и СДЮСШОР). В республике так же выстроена система по отбору спортсменов с инвалидностью в составы сборных команд Республики Коми по адаптивным видам спорта. Два государственных учреждения спортивной направленности вводят подготовку спортсменов-инвалидов высшего спортивного мастерства (21 чел.) и спортивного резерва (5 чел.), которые входят в состав сборных команд Республики Коми по видам спорта.

Для данных спортсменов регулярно проводятся тренировочные мероприятия. Качественная организация подготовки сборных команд РК ведущих спортсменов – инвалидов по слуху отразилась на выступлении их в составе сборной команды РФ на Сурдлимпийских играх

2015 года: в копилке Республики Коми 4 золотые, 3 серебряные и 2 бронзовые медали. На Чемпионате Мира 2015 года по лыжным гонкам и биатлону в г. Кейбл, (США) заслуженный мастер спорта Мария Иовлева завоевала золото по биатлону на дистанции 10 км с 4 огневыми рубежами ни разу не промахнувшись. Указом Президента Российской Федерации за высокие спортивные достижения на XVIII Сурдлимпийских зимних играх 2015 года (г. Ханты-Мансийск) Майоров Владимир Александрович награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

Ежегодно в календарном плане официальных физкультурных и спортивных мероприятий Республики Коми предусматривается количество спортивных мероприятий для лиц с инвалидностью, как на муниципальном, так и на республиканском уровнях. Так, за период 2015 года было проведено 15 республиканских спортивных мероприятий, 2016 году – 19, 2017 году – 18, в том числе республиканская спартакиада инвалидов по 6 видам спорта, как легкая атлетика, армспорт, гиревой спорт, дартс, волейбол, шахматы.

Спортсмены-инвалиды Республики Коми приняли участие в 2015 году в 17 всероссийских соревнованиях по адаптивным видам спорта и в 4 международных соревнованиях, в том числе XVIII зимних Сурдлимпийских играх; 2016 г. - 18 всероссийских соревнованиях и 4 международных соревнованиях, в том числе XI Паралимпийских играх; в 2017 г. - на 18 всероссийских соревнованиях. Ими завоевано в 2015 году 63 медали на международных и всероссийских соревнованиях: 24 золотых, 23 серебряных и 16 бронзовых медалей на всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам, биатлону, плаванию, пулевой стрельбе и настольному теннису; 2016 г.- 55 медалей: 15, 18 и 22, 2017 г. - 68 медалей: 29, 16 и 23. В соответствии с выполненными нормами и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации и высокими спортивными достижениями в 2015 году были присвоены почетные спортивные звания следующим спортсменам-инвалидам из Республики Коми: «Заслуженный мастер спорта» - Головиной Раисе (спорт. глухих; спортивная дисциплина лыжные гонки), «Мастер спорта международного класса» - Чиркову Роману (спорт. глухих, спортивная дисциплина лыжные гонки), «Мастер спорта России» - Мартюшову Ивану (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, спортивная дисциплина лыжные гонки). По показателям массовых спортивных разрядов среди лиц с инвалидностью также наблюдается рост по различным видам спорта.

В рамках работы по реализации мероприятий, направленных на формирование беспрепятственного доступа к объектам и услугам в

приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения Министерством физической культуры и спорта Республики Коми определены 15 приоритетных объектов физической культуры и спорта, находящихся в оперативном управлении 10 государственных учреждений, подведомственных Министерству.

Впервые работа по паспортизации приоритетных объектов физической культуры и спорта на предмет доступности для маломобильных групп населения была проведена в 2013 году. С 2016 года проводится работа по согласованию паспортов доступности с Коми республиканской организацией Общероссийской общественной организации «Всемирное общество инвалидов». На сегодняшний день согласованы с КРО ВОИ паспорта доступности на 6 приоритетных объектах. По оставшимся объектам работу планируется завершить к 1 мая 2018 года. В сети Интернет на сайте «Жить вместе» в разделе «Карта доступности в Республике Коми» размещена информация о доступности спортивных объектов. Министерство ежегодно участвует в реализации мероприятий в рамках Программы Республики Коми «Доступная среда на 2011-2020 годы». Как показывает практика, в конкретных муниципальных образованиях с учетом потребностей инвалидов и наличия материальной базы наиболее популярными видами спорта являются легкая атлетика, плавание, настольный теннис, волейбол, пулевая стрельба, шашки, шахматы, дартс, гиревой спорт, лыжные гонки.

В настоящее время в Республике Коми популярность занятий средствами физической культуры и спорта среди лиц с инвалидностью растет, увеличивается количество желающих заниматься в них, растет спортивное мастерство спортсменов-инвалидов. Создание оптимальных условий доступности существующих спортсооружений в муниципальных поселениях республики для данной категории граждан позволяет качественно улучшить и обеспечить дальнейшее развитие спортивно-оздоровительной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

З.В. Шиянова, старший преподаватель кафедры ФВиС
В.В. Борисов, старший преподаватель кафедры ФВиС
*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет НИУ МГСУ, г. Москва, Россия*

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОГО НАВЫКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Ученые добились огромных успехов в изучении человеческого организма, но разум, возможно, последний рубеж на пути к пониманию самих себя. Каждую секунду бодрствования головной мозг работает, изучая окружающий мир, но способность к познанию больше, чем, зная принципы работы разума можно улучшить его способности.

Ключевые слова: ЦНС, формирование навыка, память, визуализацию, Омега-3, мозговая активность, новые мысли.

Формирования новых навыков буквально значит перестройку головного мозга, учить что-то новое – значит изменять метод работы ЦНС. В нашем мозге 100 млн. нейронов, соединенных друг с другом.

Обучение подобно созданию и укреплению дорожек между ними для электрических импульсов. На месте их соединения существует мельчайшая щель, называемая синапсом. Чтобы что-то выучить, электрический сигнал должен «перепрыгнуть» синапс и продолжить движение. Синапс невелик, но это не значит, что сигналу просто его преодолеть.

Первое преодоление синапса самое сложное, однако с каждым следующим разом это происходит все проще. В конце концов, преодоление синапса происходит практически без усилий - формирование навыка, который обычно требует выстроить около миллиона таких «дорог».

Чтобы обучение проходило эффективнее, необходимо сделать дорожку между нейронами легче. Ученые полагают, что для улучшения памяти необходимо включать в рацион питания Омега-3, которое оказывает простой, но экстраординарный эффект на мозг. Омега-3 может, помогает в обучении, облегчает сигналам путь через синапсы между нейронами.

Обучение не исчерпывается запоминанием фактов и чисел, наш разум также учится делать различные вещи, например, водить автомобиль.

Также для улучшения формирования навыков необходимо использовать визуализацию. Этот метод помогает, когда необходимо, например, выучить новое движение. Он заключается в концентрации и прокручиванию в голове действия с очень четкими временными рамками.

В головном мозге есть отдельная область, активизирующаяся, когда человек представляет движение тела, при прокручивании движения в голове, мозг создает дороги между нейронами точно так же, как и если бы действие выполнялось в реальности. Это значит, что при выполнении этого нового действия будет проще, поскольку связи между нейронами уже проложены. Если эти связи достаточно крепкие, то выполнить движение после такой тренировки не составит труда.

С каждым повторением движение получается все лучше и таким образом его можно довести до автоматизма. Визуализация может даже усилить мышцы, если представить, что вы занимаетесь в спортивном зале и эффективность таких упражнений будет всего в половину меньше настоящих. Согласно многим исследованиям, визуализирующий мозг посылает сигналы мышцам и делает их сильнее, хотя тело при этом неподвижно – это виртуальная тренировка.

Заполнить мозг фактами – одно дело, однако запомнить их – совсем другое. Когда человек что-то запоминает, процесс похож на выстраивание ряда домино, выстраивается между нейронами тропинка в ту область мозга, где хранится эта информация. Чтобы вспомнить факты, необходимо просто инициировать этот путь вновь. Существует специальная техника, позволяющая запомнить буквально тысячи предметов в быстрой последовательности. Этот метод заключается в ассоциации предметов с уже знакомыми образами, также ее называют методом локаций. Установлено, что разум запоминает маршрут лучше, чем несвязанные факты и числа.

Используя технику простого рассказа, мы создается несколько дорог к нужным нам воспоминаниям, вместо одной выстраиваем несколько. Часто бывает сложно что-то вспомнить, потому что одна дорога может с легкостью сломаться. Если сделать несколько дорог, то этого не произойдет, даже если пара из них придет в негодность. В этом и заключается преимущество техники – она создает много дорог в голове. Используя технику простого рассказа можно добиться потрясающих результатов.

Понимая принцип работы мозга, можно учиться и запоминать лучше. Но более удивительно то, что мозг может запоминать факты без нашего участия. Это подсознательная память или интуиция, которая может проявиться в самых неожиданных ситуациях. Есть область в

передней части мозга, которая всегда сканирует окружающий с мир, не осознавая этого и сравнивая настоящее с прошлым.

Разум обладает еще одним невероятным свойством – способность создавать новые мысли. Люди способны сочетать разные мысли, чтобы создать совершенно новые идеи. И количество комбинаций, порой, кажется бесконечным. Созданием новых идей человек занимается на протяжении всей своей жизни. Возможно, даже увидеть, как рождается новая идея. Ученые полагают, что смогли вычленил сигнал новой мысли от остальной мозговой активности, происходящей в то же время. Проблема с фиксированием новой идеи заключается в том, чтобы заставить кого-то придумать что-то на самом деле, практически невозможно заставить кого-то это сделать. Человек испытывает подобное чувство открытия, решая визуальную загадку и называют это моментом «Ага!». Небольшая волна длительностью всего в 1/5 секунды – это всплеск интенсивности, уникальный сигнал новой мысли.

В повседневной жизни мозг без перерыва бомбардируют различные мысли и ощущения. В таком состоянии крохотный сигнал новой идеи просто незаметен. Но если отрезать часть этого фонового шума, то появится большой шанс наступления момента «Ага!», так что лучший способ стимулировать мысли творчества - просто найти способ расслабиться. Многие идеи, перевернувшие мир были сформулированы во время отдыха – теория тяготения Ньютона, идея Галилея о маятнике, структура атома Нильса Бора. У людей, находившихся в ослабленном состоянии ума родились идеи, изменившие мир.

А.Ю. Шумилов, старший преподаватель

В.В. Кравцов, доцент

С.А. Восковский, преподаватель

*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова*

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 18-19 ЛЕТ

Аннотация. Тематика работы посвящена развитию скоростной выносливости у футболистов, так как данное физическое качество является основным среди остальных качеств.

Ключевые слова: футбол, физические качества, скоростная выносливость, рывки, работоспособность.

Введение. Футбол – самый массовый и популярный вид спорта на планете «Земля». Футбол способствует развитию различных физических качеств таких, как сила, гибкость, быстрота, выносливость. За футбольный матч игрок выполняет высокую нагрузку, выполняет множество различных единоборств, как внизу, так и в воздухе, совершает множество рывков на различные дистанции, держит длительное время один темп игры. Для всего этого необходимо развивать физические качества и возможность их объединения для различных сочетаний между собой. В итоге получаются смешанные качества; взрывная сила, скоростная выносливость и т.д.

Скоростная выносливость — это разновидность специальной выносливости, которая способствует спортсмену выполнять движения максимальной скорости довольно длительное время без снижения ее эффективности. Для футболиста особенно важно развивать скоростную выносливость ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию других мышц. Футболист должен обладать не только силой, быстротой, выносливостью, но и скоростной выносливостью, которая поможет выполнять его работу довольно длительное время с максимальной скоростью, осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность держать один заданный темп движения, сильно бить по мячу, постоянно навязывать борьбу сопернику. В то же время развитие не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру. Подготовка скоростной выносливости футболистов является одной из наиболее актуальных проблем, решение которой позволит обеспечить рост спортивного мастерства игрока [3].

Одной из главных целей тренировки футболиста является развитие физических качеств технических навыков обращения с мячом [2]. Возможности игрока быстро пробегать дистанцию на поле и длительно поддерживать, требуемый уровень работоспособности. Среди этих качеств в зависимости от их роли в осуществлении двигательной деятельности можно выделить общие и специальные [1]. От того, что мы понимаем под физическими качествами; во многом зависит и способ, избираемый для их развития. Для этого необходимо привести в соответствие объективные экспериментальные данные и представление о новых формах проявления физических качеств у футболистов, при этом не меняя смысл, который имеет первоначальное значение, для управления подготовки скоростной выносливости [4].

Тенденции изменения в историческом аспекте свидетельствует, что существует два различных подхода к изучению качественных форм выполнения технико-тактических действий футболистов, кото-

рые могут быть обозначены как функциональный и структурный.

Функциональный подход сложился в прошлом столетии в ведущих футбольных державах таких как: Германия, Франция, Англия. В системах их тренировки возникла необходимость в классификации средств тренировки, и на этой основе упорядочивания ее содержания. В это время и возникло понятие физических качеств, начиная с 30-х годов было суждено закрепиться в научной литературе, и сыграть соответствующую роль в развитии теории и методики спорта. К физическим качествам были отнесены гибкость, сила, выносливость, быстрота, в отечественной литературе их принято рассматривать как основные. Функциональный подход заключался в наблюдении внешних двигательных характеристик футболиста, легко поддающихся измерению. При этом физиологический механизм во внимание не принимался. Такой подход объективно опирался на результаты выполнения различных физических упражнений, что привело к развитию аналитико-синтетической концепции.

Суть аналитико-синтетической концепции заключалась в допущении самостоятельного существования и относительной независимости отдельных физических качеств и возможности их объединения в те или иные сочетания. В итоге комбинаций основных качеств возникают новые комплексы, смешанные качества; скоростная выносливость, представляет собой интеграцию быстроты и выносливости; взрывная сила - сочетание силы и скорости и т.д.

Развития физических качеств имеет место в том, что происходит процесс взаимного влияния и перехода одного качества в другое. В тренировке футболистов, считается, что необходимо развивать все качества, взаимосвязи, которые необходимы для успешного выполнения конкретного технического действия с мячом [6].

Цель исследования: разработать и применить тестирование.

Задачи работы:

1) разработать тестирование для развития скоростной выносливости у футболистов 18-19 лет.

2) применить тестирование и понять рационально ли его применять в тренировочном процессе футболистов 18-19 лет. Новизна исследования заключается в том, что применение разработанного нами теста будет способствовать повышению уровня развития скоростной выносливости у футболистов 18-19 лет, обучающихся в БГТУ им. В.Г. Шухова [7].

Практическая значимость. Предложенное нами тестирование может быть использована в учебно-тренировочном процессе для развития скоростной выносливости у футболистов 18-19 лет. Для решения задач нами применялись следующие методы: анализ литературных

источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование двигательных способностей.

Метод математико-статистической обработки данных.

В эксперименте принимали участие футболисты 18-19 лет в количестве 18 человек. Из их числа было создано 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) – по 9 человек в каждой.

При проведении обследования сохранялись единые требования и стандартные условия для всех испытуемых.

Для определения уровня развития скоростной выносливости у футболистов 18-19 лет осуществлялось педагогическое тестирование на предварительном этапе исследования до начала эксперимента и после его окончания. Диагностическая программа включала в себя:

1) Тест челночный бег 7 x50., 2) Тест (15/15). [5], 3) Тест фартлек (3 км).

Результаты исследования. Анализ результатов полученных в ходе оценки уровня скоростной выносливости футболистов показало, что по всем 3 тестам, темпы прироста изучаемых показателей у футболистов экспериментальной группы были достоверно выше, чем у футболистов контрольной группы. ($P < 0,05$) (табл. 1; 2).

Таблица 1

Абсолютные показатели, характеризующие скоростную выносливость футболистов 18-19 лет в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Содержание, тесты	ЭГ ($X \pm \delta$)		КГ ($X \pm \delta$)	
		До эксп-та	После эксп-та	До эксп-та	После эксп-та
1.	Челночный бег 7x50,сек	56.1±1,02	53.0±1,3	56.1±1,9	55.4±1,1
2.	Бег(15/15) мин	5,38±0,24	5,0±0,11	5,38±0,16	5,27 ±0,15
3.	Фартлек(3 км), мин	13,18± 3,6	12,26± 2,1	13,18± 3,1	12,49± 3,8

Таблица 2

Темпы прироста показателей, характеризующих уровень развития скоростной выносливости

№	Содержание, тесты	Темпы прироста, %
Экспериментальная группа		
1	Челночный бег 7x50,сек	7,7
2	Бег (15/15), мин	5,3
3	Фартлек (3 км), мин	6,1

Контрольная группа		
1	Челночный бег 7x50,сек	2,0
2	Бег(15/15), мин	2,4
3	Фартлек (3 км), мин	1,4

Выводы. До педагогического эксперимента у футболистов контрольной и экспериментальной групп уровень развития скоростной выносливости не имел достоверных различий.

1. Результаты исследования свидетельствует о том, что скоростная выносливость является наиболее значимой для эффективного ведения единоборств вверху, опережения соперника, перехваты мяча, ударов по воротам головой, а также единоборств внизу и отбора.

2. В ходе применения разработанного тестирования совершенствования скоростной выносливости, у футболистов 18-19 лет экспериментальной группы, выявлены достоверные темпы прироста в тестах: челночный бег 7x50 – 7,7%, бег (15/15) – 5,3%, фартлек – 6,1%.

3. Результаты повторного тестирования говорят о том, что футболисты 18-19 лет экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты, чем футболисты контрольной группы по всем 3 тестам.

4. Полученные результаты, в ходе исследования, говорят об эффективности разработанного тестирования для совершенствования скоростной выносливости и целесообразности ее применения в тренировочном процессе футболистов 18-19 лет.

Описание тестов:

Тест челночный бег 7x50, заключается в том, что футболист пробегает 7 отрезков по 50 метров.

Тест бег (15/15), заключается в том, что футболисты работают 15 секунд, затем 15 секунд отдыхают. Футболисты выстраиваются на линии штрафной площади и по свистку бегут к центральной линии поля, добжав до центральной линии, игроки сразу разворачиваются и бегут обратно к линии штрафной. Это должно выполняться за 15 секунд, отдых 15 секунд перед повторным забегом, всего выполняется 10 забегов за 5 минут.

Тест фартлек еще называют рваный бег, суть заключается, что вы преодолеваете дистанцию, например, 3 км. и периодически делаете ускорение, например бежите 1 минуту в среднем темпе, затем совершаете ускорение метров 100 и переходите на легкий бег пока не восстановиться пульс и дыхание, после чего заново делаете ускорение, и так на протяжении всей дистанции.

Литература:

1. Грачев А.С. Принципы тактической подготовки в мини-футболе (из опыта работы со сборной командой БГТУ им. В.Г. Шухова) / А.С. Грачев В.В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород, 2016. – С. 306-310.
2. Голомазов, С.В. Теория и практика футбола / С.В. Голомазов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 126 с.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева. – М.; Лептос, 1994. -368 с.
4. Лалаков, Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций / Г.Е. Лалаков. – Омск, 2000. – 198с
5. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие/ С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство, 1997. – 116 с.
6. Шумилов, А.Ю. Оценка успешности технико-тактических действий футболистов в мини-футболе в играх с соперниками различной квалификации. /А.Ю. Шумилов, А.С. Грачев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород, 2016. – С. 306-310.
7. Elite Soccer.

И.В. Фаткина старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Российский государственный университет нефти и газа

(национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье раскрываются основные положения эффективности концентрированного проведения физической подготовки со студентами на этапе их начального обучения.

Ключевые слова: реформирование образования по физической

культуре; обучение и воспитание студентов.

На сегодняшний момент в вузах Российской Федерации сложился острый дефицит времени на физическую подготовку студентов. Обучающиеся – специалисты разных профессий – в короткие сроки должны освоить многообразие дисциплин. В данном аспекте наиболее важной проблемой становится поиск путей новой организации учебного процесса по их физической подготовленности. Это связано с тем, что занятия по физической культуре у бакалавров проводятся в 1-6 семестрах, а в 7-8 семестре студентам необходимо самостоятельно поддерживать свой физический потенциал. Эти проблемы требуют решения задач с точки зрения научно-теоретического и методологического обоснования, так как они играют существенную роль в общей профессиональной подготовке.

Актуальность исследования определялась: возрастающей значимостью в современных условиях качественного уровня физической готовности студентов; сокращением временных параметров в достижении требуемого уровня физической их готовности для быстрого профессионального становления.

Актуальность исследования является педагогической проблемой, так как в вуз поступают на учебу бывшие школьники, в большинстве своем не имеющие хорошей физической базы. Специалистам важно знать общие и частные закономерности организации учебного процесса для студентов в условиях острого дефицита времени в вузе.

Актуальность важна и для педагогической практики специалистов физической подготовки вузов, так как создается новая морально-психологическая, социально-правовая и функциональная предпосылка обучения и воспитания студентов.

Реальные условия физкультурного образования требуют новых подходов к формированию у студентов физических качеств и двигательных навыков, чтобы функциональные возможности их организма адекватно обеспечивали реакцию на необычные условия новой для них среды, чтобы создать предпосылки к успешному обучению в вузе.

Все это и определило замысел исследования, оно было направлено на выявление проблем организации учебного процесса по физической подготовке студентов; уточнению процесса взаимодействия научных, образовательных, организационно-методических, управленческих, социальных, правовых и информационно-содержательных компонентов физической подготовки их обучения на начальном этапе.

Для проведения исследования были сформулированы следующие основные задачи:

- анализ и обобщение воздействия образовательных реформ на физическую подготовку;
- рассмотрение динамики требований к индивидуальной проверке и оценке физической подготовленности студентов;
- определение методологических, методических и организационных основ физической подготовки;
- обоснование эффективности концентрированного проведения физической подготовки со студентами на этапе их начального обучения.

Кроме того, предстояло разработать организационно-педагогические направления физической подготовки студентов в условиях дефицита времени на обучение, а также теоретическое и практическое обоснование новой концепции развития физической подготовки студентов.

На основе экспертных оценок рабочей гипотезы предполагалось, что при остром дефиците времени, новая технология учебных занятий по физической подготовке на 1 и 2 курсах будет способствовать формированию прочного динамического стереотипа умений и навыков у студентов на этапе начального обучения. Новые подходы к индивидуальной проверке и оценке (вместе с этим оптимальные нормативы по физической подготовке и критерии к возрастной группе) будут способствовать физическому совершенствованию, повышению работоспособности и профессиональному долголетию.

Научная разработка данных предположений определила следующие направления исследования: глубокое и всестороннее изучение специфических особенностей начального этапа организации обучения физической подготовке студентов; комплексное исследование организации и содержания физической подготовки с акцентом на начальный этап ее проведения.

Концептуальный компонент исследования составляет многосторонний подход к созданию педагогической структуры организации учебных занятий, индивидуальной проверки и оценки физической подготовленности студентов; формирование и совершенствование на всех этапах обучения разносторонних устойчивых прикладных двигательных умений и навыков с учетом будущей профессиональной деятельности, а именно:

- **методологический аспект**, предполагающий развитие теории физической подготовки в свете новых задач трансформации высшей школы;

- **научно-теоретический аспект**, предполагающий дальнейшее совершенствование содержательных, процессуальных, нормативных компонент физической подготовки студентов;

- **прикладной аспект**, предполагающий смещение акцента обучения с заключительных этапов на начальные, что означает перераспределение объема учебной нагрузки по физической подготовке в сторону ее концентрации на 1 и 2 году обучения, и достижения энергетических и двигательных резервов, создания физиологической базы профессиональной работоспособности студентов на последующих годах обучения.

Чтобы решить проблему эффективности воздействия физической подготовки на студентов, надо было найти ответы на следующие вопросы.

- Как организовать учебные занятия по физической подготовке в условиях постоянного сокращения учебного времени?

- Какие разделы физической подготовки считать наиболее важными для эффективного проведения учебного процесса?

- Как наиболее рационально распределить часы, отведенные на физическую подготовку на 1 и 2 курсах обучения?

- По каким нормативам, какими способами осуществлять индивидуальную проверку и оценку студентов?

На наш взгляд, рассматриваемые вопросы являются ведущими компонентами концепции развития физической подготовки студентов.

Чтобы ответить на эти и другие вопросы, по согласованию с руководством вуза на 1 и 2 курсах были созданы экспериментальные группы (ЭГ) и контрольные группы (КГ). Представители этих групп осваивали учебную программу, разработанную только для первого семестра. После проведения экспериментов они продолжали обучение по обычной программе.

В течение 2 лет в экспериментах участвовало шесть групп (по 3 группы на каждом курсе), в задачи которых входило:

- перераспределение времени на первый курс до 50-60 %, отведенного на весь период обучения;

- проведение учебных занятий по физической подготовке три раза в неделю по расписанию;

- разработка и определение упражнений и нормативов для индивидуальной проверки и оценки физической готовности студентов;

- проверка и оценка три раза в семестре (первая – в начале обучения, вторая – после двух месяцев обучения, третья – в конце семестра).

Результаты экспериментов позволили разработать критерии индивидуальной проверки и оценки. На наш взгляд, это повысило качество проверки и оценки. Новшества способствовали мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, их физическая подготовленность повысилась. Для подтверждения концептуальных положений о необходимости концентрированной физической подготовки для студентов дополнительно проведен эксперимент со студентами других вузов аналогичного профиля. Методики исследования были прежними. Однако принципы индивидуальной проверки и оценки во всех учебных группах использовались новые, разработанные нами.

В целях активного участия студентов в эксперименте были применены различные методы поощрения, согласованные с руководством вуза. В результате экспериментов выявлены небольшие расхождения с результатами экспериментов. Они свидетельствуют, что разработанные методики применимы и для студентов 1 и 2 курсов, что согласуется с теорией переноса.

Вывод. Теоретические и практические разработки исследований требуют поддержки руководства вуза для проведения широкомасштабного эксперимента. Модернизация физической подготовки – актуальная проблема в условиях реформирования общества.

Литература:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2004.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007.

КОМПЛЕКС ГТО: МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

К. В. Белоусова, доцент кафедры ФК ИФП, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО «Ухтинский государственный технический университет»
г. Ухта, Россия

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСГ ГТО

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития общей гибкости у студентов. Актуальность обусловлена успешностью выполнения студентами Вуза нормативов, определённых комплексом «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: гибкость, физические упражнения, студенты, комплекс ГТО.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Каждый человек имеет свой уровень врожденной гибкости, у некоторых соединительные ткани обладают повышенной склонностью к растягиванию. И именно от этого показателя полностью зависит общая гибкость человеческого тела. Обычно у девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у юношей.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движе-

ния под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.). Специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкостью определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение [1].

При растяжении мышц часть мышечных волокон растягивается, а часть остается в исходном состоянии. Длина мышцы определяется количеством растянутых волокон. Чем больше растянутых волокон, тем длиннее растянута мышца. Задачей всех упражнений на растягивание является увеличение длины мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности суставов.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить с постепенным увеличением маховых движений с большой амплитудой, использования покачиваний.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Один из комплексов упражнений для активной формы гибкости:

1. ИП: Основная стойка, правая нога впереди. Выполнить наклон с прямой спиной к правой ноге, руками тянуться к носку.

То же на левую ногу. Количество повторений -20 раз на каждую ногу.

2. ИП: Основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Выполнить наклон корпуса вперед, поставить ладони на пол или обхватить голень руками, удерживать положение в течение 30 сек. Количество повторений-3 серии.

3.ИП: Стоя лицом к шведской стенке, левая нога опорная, правая лежит на шведской стенке, на комфортной высоте. Выполнить наклоны к правой ноге, руками тянуться вперед как можно дальше. Меняем ИП и выполняем наклоны к левой ноге. Количество повторений-30 раз.

4.ИП: Упор сидя, ноги на ширине 15см, руки держать на стопе. На 1-2-принять положение в упор стоя (ноги выпрямлены полностью). На 3-4-принять положение в упор присев. Количество повторений 20 раз.

5.ИП: Сидя на полу, ноги вытянуты вперед на ширине плеч. Фиксируем руки на голени или стопах. Удерживаем статическое положение в течение 30 сек. Количество повторений-3 серии.

6. ИП: Лежа на спине, левая нога полусогнута и стоит на полу, обхватив правую ногу руками за голень или стопу, выпрямляем вверх. Удерживаем положение в течение 1 минуты. Поменять ИП и выполнить то же на правую ногу.

7. ИП: Основная стойка на ширине плеч руки вытянуты вперед. Выполнить поочередно махи ногами вперед. Количество повторений-30 раз. (Упражнение выполняется с максимальной амплитудой)

8. ИП: основная стойка у стены, руки фиксируем на стене. Выполнить махи назад. (Упражнение выполняется прямыми ногами в максимальной амплитудой)

Задачами этих комплексов являются развитие общей гибкости и приближение к максимально хорошему результату теста ГТО («Готов к труду и обороне»).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.). Успешность выполнения студентом нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности[2].

С 2016 года комплекс «Готов к труду и обороне», внедрен во все высшие учебные заведения Российской Федерации.

В 2016-2017 учебном году в УГТУ был проведен мониторинг результатов тестов по комплексу ГТО среди студентов первых курсов. По нормативному испытанию «Наклон вперед из положения стоя с

прямыми ногами на гимнастической скамье», мы получили следующие данные: из 180 девушек норматив на золотой значок выполнили – 23%, на серебряный значок – 47% и на бронзовый значок – 18%, не выполнили - 12%. Из 352 юношей соответственно 9%, 32%, 41% и не выполнили 18%.

Из полученных данных следует, что треть студентов имеют низкий уровень развития физического качества – гибкость.

На 2017-2018 учебный год было принято решение о ведении обязательного комплекса упражнений на развитие активной и пассивной гибкости в учебных занятиях по физической культуре со студентами второго курса. Преподаватели самостоятельно разрабатывали и включали различные формы и виды упражнений на гибкость, сочетая с упражнениями на силу и расслабление. Так как установлено, что комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года увеличивалась за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

В апреле 2018 года было проведено контрольное тестирование студентов второго курса по нормативному испытанию «Наклон вниз на гимнастической скамье», которое показало положительную динамику изменения результатов тестов. Значительно уменьшив количество студентов из группы не выполнивших тестовое задание и выполнивших на бронзовый значок.

Также систематическое использование комплекса упражнений на развитие гибкости оказало влияние на самочувствие студентов, в анкете они отмечали, что хорошая растяжка способствует расслаблению мышц, нормализации кровообращения в них, поддержанию хорошей осанки, а старательное выполнение упражнений способствовало снятию эмоционального напряжения. Обеспечивало психологический комфорт.

Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Литература:

1. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 72 с.

2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 22-26.

А.В. Бодакин, профессор кафедры ФВ, доцент
Московский политехнический университет
Высшая школа печати и медиаиндустрии
Москва, Россия

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО

Аннотация. Статья посвящена технологии организации подготовки студентов к сдаче норм Комплекса ГТО. Показаны примеры технологической карты и график подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. Использование рассмотренной технологии в учебном процессе будет способствовать более успешному решению задач организации подготовки студентов к сдаче норм Комплекса.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, технология подготовки, физическая подготовленность, технологическая карта.

Важную роль в развитии системы физического воспитания студенческой молодежи играет Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс). Комплекс разработан с учетом возрастных и гендерных особенностей различных групп населения Российской Федерации, поэтому он рассматривается не только как нормативная, но и программная основа системы физического воспитания.

Содержание Комплекса и нормативные требования были изменены с 1 января 2018 года. Обновленные требования будут действовать на протяжении четырех лет. В новой редакции были скорректированы нормы с учетом одного миллиона проведенных результатов тестирования, полученных с 2014 по 2016 годы, стандартизированы условия выполнения испытаний и регистрация их в метрической системе.

Значительные резервы совершенствования физического воспитания студентов заложены в четкой постановке задач, в рациональном использовании времени учебных и самостоятельных занятий. Эти и другие резервы могут быть использованы более эффективно, если в

работе кафедры применяются технологии программирования обучения и тренировки при организации подготовки студентов к сдаче норм Комплекса.

В области физической подготовки одна из задач кафедры физического воспитания состоит в переводе от исходного уровня физической подготовленности студентов в сентябре первого года обучения, в другой уровень физической подготовленности, соответствующий требованиям VI ступени Комплекса.

В начале учебного года, на основании медицинского освидетельствования все студенты распределяются на учебные отделения, которые также в свою очередь делятся по полу. С учетом данных первичной проверки физической подготовленности вновь принятых студентов разрабатывается технологическая карта (таблица.1) для конкретного контингента студентов в зависимости от курса, пола, направления подготовки или специальности. После проведения предварительного контроля выполнения испытаний (тестов) Комплекса VI ступени в карту вносятся средние показатели учебной группы. При составлении карты, после анализа итогов предварительного контроля, в неё также вносятся и конкретизируются средства, методы и формы тренировочных воздействий, определяются сроки проведения промежуточных и итоговых испытаний.

На основании рабочей программы дисциплины и технологической карты, составляется график подготовки к сдаче норм и требований Комплекса (таблица. 2). В графике изображается порядок прохождения материала, сроки проведения контрольных испытаний.

Студенты, имеющие лучшую предварительную подготовку, могут сдавать нормы Комплекса и раньше назначенных итоговых сроков.

Использование рассмотренной технологии в учебном процессе будет способствовать более успешному решению задач организации подготовки студентов к сдаче норм Комплекса.

Таблица 1.

Пример технологической карты подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Курс, учебная группа, пол

Контрольные упражнения	Результат (средние показатели)	Программа тренировочных воздействий	Нормативы испытаний (тестов) VI ступени		
			Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)		<p>Средства: общеразвивающие, общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные физические упражнения</p> <p>Методы: Равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, комбинированный и т.д.</p> <p>Контроль: предварительный, текущий, итоговый</p>	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)		
Бег 60 м, сек	9,2		7,9	8,6	9,0
Бег 100 м, сек	14,9		13,1	14,1	14,4
Бег 3 км, сек	15,20		12:00	13:40	14:30
Подтягивания, раз	8		15	12	10
Отжимания, раз	22		44	32	28
Рывок гири, раз	20		43	25	21
Гибкость (наклон вперед), см	+7		+13	+8	+6
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР			ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР		
Челночный бег 3x10м, сек	8,2		7,1	7,7	8,0
Прыжок в длину с разбега, см	370		430	380	370
прыжок в длину с места, см	195		240	225	210
Метание снаряда, м	32		37	35	33
Пресс, раз	35		48	37	33
Бег на лыжах 5 км, мин	28,20		22:00	25:30	27:00
Плавание 50 м, сек	1,20	0:50	1:00	1:10	
Стрельба, очки	20	25	20	15	
Самозащита, очки	22	26-30	21-25	15-20	

Таблица 2.

Пример графика подготовки к сдаче норм и требований ВФСК ГТО

Название разделов	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Спринтерский бег																																
Стайерский бег																																
Подтягивания, отжимания, рывок гири, пресс																																
Гибкость (наклон вперед)																																
Прыжки в длину																																
Метания снаряда																																
Лыжная подготовка																																
Плавание																																
Стрельба																																
Самозащита																																

	- учебно-тренировочные занятия
	- промежуточные испытания
	- сдача норм ВФСК ГТО

Литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

2. Егорычев А.О. Перспективы внедрения комплекса ГТО на основе мониторинга учебной деятельности студентов/А.О. Егорычев, Э.В. Егорычева//Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: матер. Всеросс. науч. - методич. конф. -2015. -С. 53-55.

3. Мещеряков, С. П. Разработка и обоснование применения комплексных показателей оценки физической подготовленности студентов/С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев//Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: научно-методический журнал. -2014. -№1. - С.81-108

О.В. Стрижакова, заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук
Московский международный университет, Москва, Россия

В.А. Орлов, заведующий лабораторией, доктор биологических наук, профессор
ГНЦ институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ (ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ 2017 Г) НА ОСНОВЕ ТЕСТОВОЙ ПРОГРАММЫ ВФСК ГТО И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

Аннотация. В статье представлена оценка физического развития и уровня подготовленности молодежи (выпускников школ = первокурсников университетов) с позиции требований ВФСК ГТО и Федерального государственного образовательного стандарта, что позволило более широко взглянуть на их физическую культуру, резервы здоровья и физическую работоспособность.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая работоспособность, резервы здоровья, физическая культура, человеческий потенциал.

По инициативе Министерства спорта РФ и ГНЦ РФ Института медико-биологических проблем РАН, при поддержке ректоров уни-

верситетов, в сентябре-октябре 2017 г. проведено комплексное обследование студентов первого курса (= выпускников школ 2017 г.) 6-и ведущих московских вузов на основе нормативного комплекса ГТО и программного средства «Навигатор здоровья».

Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Тотов к труду и обороне» поставлена масштабная цель: «создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие Человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [1].

Труд человека - это работа. Оборона - это тоже работа. Готовность = способность человека к работе - это оценка потенциала (уровня) его работоспособности. Работоспособность целого организма - это интегральная функция от работоспособности (уровня здоровья) нейронов и мышц, сердца, сосудов, аппарата дыхания и других физиологических систем. Работоспособность (ключевое слово) человека, величина переменная и она может быть высокой, средней или низкой.

На Петербургском международном экономическом форуме 2 июля 2017 г. Президент РФ В.В. Путин заявил: *«Цифровая экономика - это основа, которая позволяет создать качественно новые модели бизнеса, торговли, логистики, производства, изменяет формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми, а, следовательно, задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества»* [2]. Цифровая экономика (в т. ч. образование и здравоохранение) включены в список основных направлений стратегического развития России до 2025 г. «Физическая культура» как образовательная и оздоровительная дисциплина имеет все предпосылки к использованию цифровых технологий для количественной оценки физической работоспособности и резервов здоровья человека.

Совет при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам утвердил приоритетный проект «Формирование здорового образа жизни» на период 2017- 2025 г., который призван внести свой вклад в развитие Человеческого потенциала страны [3]. Индикатором здорового образа жизни может служить только физическое состояние, уровень здоровья и работоспособность человека на всех возрастных этапах. ВФСК ГТО призван стать цифровым инструментарием для оценки эффективности проекта формирования ЗОЖ и повышения Человеческого потенциала страны.

Федеральный государственный стандарт общего среднего образования установил для выпускников школ следующие требования по предмету «Физическая культура»:

а) умение использовать разнообразие формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

б) владение современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

в) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

г) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;

д) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Цель Проекта: оценить уровень физической культуры, подготовленности, развитие основных физических качеств и образ жизни старшеклассников.

Главная цель проекта структурирована на ряд частных задач:

- оценить физическую подготовленность выпускников школ на основе тестов и нормативных требований ВФСК ГТО;

- оценить уровень развития скелетной мускулатуры;

- оценить физическую работоспособность (выносливость);

- оценить гибкость позвоночника и суставов;

- оценить эффективность управления сложными движениями (ловкость);

- оценить навыки психофизиологической саморегуляции;

- оценить физическое развитие организма на основе возрастных стандартов;

- оценить факторы жизненного стиля, адаптирующие организм человека.

Базисом перечисленных физических качеств человека являются физиологические возможности (резервы здоровья) сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и костно-связочной систем организма. Низкий уровень физических качеств и функциональных возможностей, названных систем организма, ограничивает работоспособность (жизненный потенциал) молодых людей и может служить предиктором латентного и преждевременного развития хронических соматических заболеваний.

Программа обследования студентов базировалась на тестах и нормативной базе ВФСК ГТО с одновременным использованием ряда психофизических тестов и физиологических индикаторов технологии «Навигатор здоровья» (ТНЗ), которые доступны для контроля преподавателям университетов.

Физическое развитие организма молодых людей оценивалось на основе весоростового показателя (индекс Кетле), окружности талии, доли жирового компонента в массе тела, и жизненной ёмкости легких, возрастные статистические нормативы которых установлены в технологии «НЗ».

Развитие и работоспособность крупных групп скелетной мускулатуры определялось на основе тестов и нормативов комплекса ГТО и статистической базы «ТНЗ».

Физическая работоспособность индивида (выносливость) определялась количеством мин/сек в беге на 2 и 3 км или 6-минутным степ-тестом на двух разновысоких платформах, где расчетным методом определялись: PWC_{170} , метаболический эквивалент (METs) и актуальное потребление кислорода (PO_2).

Гибкость позвоночника измерялась аппаратом «Спутник здоровья» и соотносилась с анатомо-морфологическими особенностями студентов.

Ловкость или эффективность управления сложными движениями определялась в тесте с бросанием и ловлей отскочивших от стены 6-и теннисных мячей, а также временем простой зрительно-двигательной реакции.

Способность к психофизиологической саморегуляции определялась по градиенту частоты пульса в 3-х минутном тесте.

Количественная оценка факторов среды и жизненного стиля студентов (в 2017 г.) выполнялась с помощью формализованного анкетного опроса.

Аналоговая оценка физической подготовленности студентов определялась по выполнению нормативов ГТО: золотого, серебряного и бронзового знака и, одновременно, на основе универсальной шкалы индексов физической подготовленности и резервов здоровья человека (ИФЗ), которая охватывает всех практически здоровых людей в возрасте от 6 до 60 лет. Статистическая обработка данных тестирования выполнялась программно-информационным комплексом «Навигатор здоровья» (ПИК-НЗ).

Организация обследования. По предложению Министерства спорта РФ и поддержке Ректоров в Проекте приняли участие:

МГМУ им. И.М. Сеченова, ГМНИУ им. Н.И. Пирогова, МГТУ им. Н.Э. Баумана, НИУ МГСУ Московский строительный университет, МТУСИ Московский технический университет связи и информатики, Московский международный университет. В данном проекте, к сожалению, не принял участия ведущий Университет страны – МГУ им. М.В. Ломоносова, который является одним из разработчиков ВФСК ГТО.

Проект реализован согласно плана в сентябре-октябре 2017 г. Обследование студентов выполняли преподаватели кафедр физической культуры университетов и сотрудники лаборатории «Резервы здоровья человека» ИМБП РАН под руководством д.б.н., профессора Орлова В.А. Работа выполнялась в рамках учебных занятий по физической культуре на базе спортивных комплексов университетов. Для тестирования, биометрии и обработки результатов использовалось оборудование и программное обеспечение, разработанное в ИМБП и НПО «Навигатор здоровья» (резидент фонда Сколково). На кафедрах физической культуры университетов для обработки и хранения результатов обследования установлен «ПИК-НЗ» и электронная база результатов всех обследованных студентов. Данное программно-информационное средство может использоваться в учебной и научной работе кафедр при последующих обследованиях студентов и преподавателей университетов.

По данным государственного медицинского контроля 22-34% студентов университетов отнесено к специальным медицинским группам, а их физическая подготовка ограничена исключительно лечебно-оздоровительными программами. Студенты этих групп к участию в проекте не привлекались.

Результаты обследования. В проекте приняли участие 1609 студентов 1-го курса - выпускников школ 2017 г. в возрасте 17-18 лет, в том числе 18 иностранцев. Полную программу обследования и тестирования прошли только 1295 российских студентов. В статье приводится только часть результатов масштабного исследования.

Таблица 1.

Университеты, принявшие участие в проекте

Кол-во человек	Всего	Мужчин	Женщин
МГМУ им. И.М. Сеченова	101	20	81
ГМНИУ им. Н.И. Пирогова	196	36	160
МГТУ им. Н.Э. Баумана	190	130	60
НИУ МГСУ (строительный университет)	341	207	134
МТУСИ (связи и информатики)	236	163	73

Московский международный университет	231	81	150
Всего:	1295	637	658

В процессе обследования у некоторых студентов выявлялись определенные физические и функциональные ограничения (заболевания, травмы), что не позволяло им в полном объеме выполнять нагрузочные тесты комплекса ГТО. В соответствии с текущими физическими возможностями и функциональными ограничениями, эти студенты, отнесены к группам с низким уровнем физической готовности по нормативам ГТО и «ТНЗ».

Таблица 2.

Распределение студентов по уровням физической подготовленности на основе нормативов ВФСК ГТО.

Уровень норматива ГТО	Мужчины (n=637) число / %	Женщины (n=658) число / %
Золотой знак	29 (4,6%)	12 (1,8%)
Серебряный знак	17 (2,6%)	16 (2,5%)
Бронзовый знак	66 (10,4%)	36 (5,5%)
Показатели ниже бронзового уровня	525 (82,4%)	594 (90,2%)

17% мужчин и 10% женщин выполнили нормативы тестовых заданий, которые соответствуют требованиям золотого, серебряного и бронзового знаков ГТО. Как правило, это молодые люди, прошедшие обучение и тренировку с детско-юношеских спортивных школах. Для 83% мужчин и 90% женщин нормативы бронзового знака ГТО оказались недостижимыми. Именно эта категория молодых людей нуждается в регулярном контроле, активном физическом развитии и повышении общей физической работоспособности.

В данной статистике не учтены студенты, отнесенные к специальным медицинским группам (22-34% от общего количества), кому противопоказано участие с физическим тестированием. Таким образом, в настоящее время 85-92% молодых людей не обладают работоспособностью к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Физическая культура и подготовленность (работоспособность) человека складывается из большого количества важных показателей: гармоничности физического развития организма, образа жизни (двигательной активности, пищевых привычек, личной гигиены, навыков психофизиологической саморегуляции) и уровня основных двигатель-

ных качеств, т.е. мышечной силы, быстроты и ловкости движений, выносливости (работоспособности), гибкости позвоночника, суставов и ряда других индикаторов [4].

Физическая работоспособность (выносливость).

Способность человека выполнять продолжительную мускульную работу является интегративным свойством и самым «весомым» сегментом в оценке физической подготовленности. В комплексе ГТО эти качества человека оцениваются по времени бега на 2 или 3 км. Однако из-за отсутствия результатов медицинского обследования и неопределенной физической подготовленности первокурсников, преподаватели университетов сочли проведение этого теста в начале учебного года нецелесообразным.

Оценка выносливости и физической работоспособности студентов выполнялась в 6-ти минутном степ-тесте «Спутник здоровья» с подъемом в темпе 30 за 1 мин последовательно на две платформы разной высоты (от 10 до 40 см). Индивидуальная мощность физической работы в тесте задавалась высотой платформы. Эта нагрузка выполняется работой мышц ног и сопровождается интенсивным потреблением кислорода и удалением из мышечных клеток и организма продуктов энергетического метаболизма. Степ-тест выполнялся под наблюдением преподавателей и при постоянном автоматическом контроле ЧСС. Большинство студентов удовлетворительно справились с подъемом на вторую платформу: женщины на 15-25 см, а мужчины на 20-30 см при адекватной частоте пульса в 160-180 уд/мин.

По индивидуальной мощности физической нагрузки и ЧСС при подъеме на каждую из двух платформ, вычислялись информативные и признанные в физиологии и медицине показатели: физическая работоспособность (PWC_{170} кгм/кг/мин) и метаболический эквивалент (MET ус/ед.). Оба эти показателя зависят от величины систолического выброса, минутного объема кровообращения и эффективности газообмена в клетках и легочном аппарате. Функциональные резервы сердца, сосудов и дыхания играют самую важную роль в обеспечении работоспособности и здоровья человека, но именно они часто подвержены хроническим заболеваниям, в том числе и в молодом возрасте. Вычисление PWC и METs и их оценка выполнялись на основе программного средства и возрастных статистических моделей из технологии «НЗ».

Рейтинговая оценка физической работоспособности и выносливости групп студентов на основе этих индикаторов представлена в таблице.

Таблица 3.

Уровень	PWC ₁₇₀ кгм/кг/мин				METs усл.ед.			
	М (n=600)		Ж (n=626)		М (n=600)		Ж (n=626)	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1 уровень	84	14,0	29	4,6	82	13,6	30	4,8
норма:	более 15,0		более 12,5		13,0 и выше		11,5 и более	
2 уровень	30	5,0	47	7,5	31	5,1	37	5,9
норма:	14,1-15,0		11,8-12,5		12,0-12,9		10,5-11,4	
3 уровень	44	7,3	75	12,0	46	7,7	64	10,3
норма:	13,1-14,0		10,8-11,7		11,0-11,9		9,5-10,4	
4 уровень	45	7,5	83	13,3	55	9,2	86	13,8
норма:	12,1-13,0		9,8-10,7		10,0-10,9		8,5-9,4	
5 уровень	136	22,7	137	21,9	148	24,7	120	19,1
норма:	11,1-12,0		9,0-9,7		8,1-9,9		7,0-8,4	
6 уровень	261	43,5	255	40,7	238	39,7	289	46,1
норма:	менее 11,1		менее 9,0		8,0 и ниже		6,9 и ниже	

У 65% обследованных мужчин и женщин показатели физической работоспособности (выносливости) и функциональные резервы кардиореспираторной системы находятся на крайне низком уровне (5 и 6-ой уровень). Это указывает на недостаточную производительность работы сердца и затрудненный кровоток по мелким сосудам (артериолы и капилляры), как в самом миокарде, так и в работающих мышцах. Низкий уровень показателей PWC и METs у молодых людей является индикатором высоких рисков заболеваний ССС. Можно отметить, что большинство студентов, отнесенных к специальным медицинским группам имеют симптоматику именно по сердечно-сосудистой системе.

Комплексная оценка физической работоспособности и резервов здоровья человека в технологии «НЗ» характеризуется 19-ю цифровыми показателями, в том числе и величиной интегрального индекса физической работоспособности и резервов здоровья по шкале ИФЗ с размерностью от 0,5 до 6,0 баллов. В технологии «Навигатор здоровья» реализован принцип конвергенции, когда уровень развития физических качеств человека отождествлен с уровнем функциональных возможностей систем организма. Это в полной мере соответствует «духу и букве» Указа Президента РФ о ВФСК ГТО и позволяет на основе

цифрового подхода контролировать и укреплять резервы здоровья любого человека и повышать Человеческий потенциал страны. Данная технология базируется на статистически обоснованных возрастных моделях (база данных 1,6 млн человек) и концентрирует внимание человека на состоянии здоровья и работоспособности организма.

Обработка, анализ и структурированное хранение баз данных обследованных студентов выполнен с помощью ПИК-НЗ в режиме «on-line» на головном сервере в ИМБП. Каждый университет получил прямой доступ к своей базе данных для ее анализа, пополнения и использования в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура». Результаты обследования представляются студенту в формализованном протоколе «Профиль физического здоровья», где в цифровом и диаграммном виде отражены «сильные» и «слабые» характеристики организма. Формируемый по результатам обследования, компьютерный протокол становится персональным учебно-методическим пособием для последующего оздоровительного развития, укрепления физиологических систем и защиты организма от преждевременных хронических заболеваний. Крайне низкие функциональные возможности систем организма рассматриваются в качестве факторов риска латентного развития хронических заболеваний, которые выражено проявятся у человека через несколько лет.

Все обследованные студенты по универсальной рейтинговой шкале ИФЗ распределены на 6 уровней. Самый высокий, 1-й уровень физической подготовленности и резервов здоровья оценивается в 5,4- 6,0 баллов, что приравнено к нормативам золотого знака ГТО; 2-й уровень (4,8-5,3 балла) соответствует серебряному, а 3-й (4,2-4,7 балла) бронзовому знаку.

Таблица 4.

Уровень	ИФЗ, баллы	Мужчины (n=637)		Женщины (n=658)	
		число	%	число	%
1	5,4-6,0	17	2,7	9	1,4
2	4,8-5,3	41	6,4	36	5,5
3	4,2-4,7	137	21,5	109	16,6
4	3,2-4,1	224	35,2	269	40,8
5	1,6-3,1	218	34,2	230	34,9
6	0,5-1,5	0	0,0	5	0,8

Студенты, отнесенные по шкале ИФЗ к первым трем уровням, обладают достаточно высоким уровнем физической работоспособности и резервами здоровья. Их организм хорошо адаптирован к физическим

нагрузкам и негативным факторам окружающей среды. Они в меньшей степени подвержены воздействию аллергенов, перепадов температуры и атмосферного давления, геомагнитной активности и значительно лучше защищены от психоэмоциональных стрессов и физического утомления.

69% мужчин и 76% женщин получили оценки в 4 балла и ниже по шкале ИФЗ. У них низкая физическая работоспособность и функциональные возможности нескольких систем организма. Они более всего нуждаются в регулярном контроле и эффективной развивающей программе. У молодых людей с такими показателями организма могут постепенно и латентно развиваться соматические заболевания, что приведет в будущем к снижению работоспособности и качества жизни. Это в полной мере относится и к студентам специальных медицинских групп.

Заключение. Реализованный Проект позволил с позиции требований ВФСК ГТО и Федерального государственного образовательного стандарта оценить физическое развитие и уровень подготовленности молодежи (выпускников школ = первокурсников университетов) и более широко взглянуть на их физическую культуру, резервы здоровья и физическую работоспособность.

В 6-и университетах полную программу обследования прошли 1295 студента. Из них нормативы золотого знака выполнили 41; серебряного 33 и бронзового знака 102 человека. Остальные 86 % мужчин и женщин не смогли выполнить полный объем физических тестов, соответствующих нормативам ГТО. Сюда следует причислить еще 22-34% студентов разных университетов, отнесенных по данным медицинского контроля к специальным медицинским группам. Значительное число студентов имеют крайне низкие показатели по физиологическим системам организма, граничащие с зоной предпатологии.

Слабое развитие крупных групп скелетной мускулатуры отмечено у 45% студентов. Физическая выносливость (работоспособность) 65% мужчин и женщин значительно отстает от возрастных статистически обоснованных нормативов, что указывает на низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и риски развития соответствующих заболеваний.

Большинство обследованных студентов (80-85%) не владеют техникой выполнения тестовых упражнений, показывая плохую координацию движений в прыжках в длину, бросании и ловле мячей, подтягивании на перекладине и подъеме на степ-платформы. Эти упражнения составляют основу школьного физического воспитания и должны быть освоены за 11 лет и более 1100 часов обучения.

У многих юношей и девушек полностью **отсутствует** мотивация и интерес к тестированию и достижению нормативов комплекса ГТО.

При обследовании 48 студентов заявили, что они ранее проходили тесты и имеют знаки ГТО, однако при контрольном тестировании только 25 человек подтвердили уровень нормативов, соответствующих заявленному знаку.

Важно отметить, что сравнение показателей настоящего обследования и уровня тестовых показателей выпускников школ 90-х годов прошлого века, (база данных «ТНЗ») свидетельствует о снижении уровня важных физических качеств и физической работоспособности молодых людей на 10-15%.

Результаты обследования указывают на недостаточно эффективное физическое воспитание и обучение в школах, а также низкую физическую активность молодежи в досуговое время. Однако текущий этап жизни студентов совпал с завершением напряженной учебы в школах, сдачей экзаменов программы ЕГЭ и поступлением в университеты, что повлияло на текущий уровень физической подготовленности многих юношей и девушек. В целом можно заключить, что для подготовки и выполнения нормативов ВФСК ГТО, а также реализации требований ФГОС по предмету «Физическая культура» школьное физическое воспитание нуждается в значительном совершенствовании.

Литература:

1. Указ Президента РФ № 172 от 24 марта 2015 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

2. Выступление Президента РФ В.В. Путина на «Петербургском международном экономическом форуме» 2 июля 2017 г.

3. Протокол Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 26.07 2017г. №8.

4. Орлов В.А., Стрижакова О.В., Фетисов О.Б. Физическая культура как образовательная и оздоровительная дисциплина. Учебное пособие. Воронеж, Центр «Научная книга», 2017, 340 с.

В.В. Хорьков, доцент, руководитель спортивного клуба, кафедра физической культуры

А.М. Шувалов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры

М.А. Мягков, старший преподаватель, кафедра физической культуры
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования,

Всероссийская Академия внешней торговли министерства экономического развития Российской Федерации, г. Москва

КОМПЛЕКС ГТО: МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Преобразования общества и развитие современного спорта, возросшая конкуренция на спортивной арене и высокий уровень спортивных результатов определили необходимость разработки новых методов и способов повышения физической подготовленности студенческой молодежи. Высокий уровень современных спортивных результатов требует определённого уровня общей физической подготовленности, владения техникой движений и постоянного повышения уровня функциональных возможностей.

Ключевые слова: ГТО, физическая подготовленность, студенческая молодежь.

Физическая подготовленность является важным фактором поддержания и укрепления здоровья, совершенствования физической культуры и активного поведения. Повышению физической подготовленности студенческой молодежи уделяется все большее внимание, в связи с этим увеличивается роль использования всевозможных методов и способов. [1]

Комплекс «Готов в труду и обороне» выступает инструментом пропаганды, развития и повышения физической подготовленности студенческой молодежи и их культурно-спортивных возможностей. Студенческая молодежь добровольно выполняет нормативы ГТО посредством реализации набора обязательных упражнений (прыжки в длину с места (в высоту), бег на 30 м (60, 100), кроссовый бег (300, 500, 800, 1500, 3000м) отжимание, наклоны, передвижение, плавание,

метание мяча, бег на лыжах, стрельба, а так же самозащита, туризм). [2]

Эффективное решение задач ГТО определено кругом методов, способов и средств, отвечающим главной цели физкультурного комплекса и установленных объёмов нагрузок. Соотношение средств и способов общефизической подготовки составлено с учётом возрастных интересов к средствам подготовки в учебно-тренировочном процессе.

К использованию методов и способов повышения физической подготовленности применяются разные подходы. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. считают, что «физическая подготовленность развивает физические качества и функциональные возможности в благоприятных условиях и постоянном совершенствовании методов и способов подготовки». [3]

Дворкин Л.С. указывает, что «повышение уровня физической подготовленности происходит только за счёт средств общефизической подготовки и применения игровых, специально направленных и других тренировочных заданий». [4]

Мы полагаем, что в процессе повышения физической подготовленности нужна система тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом общих и специальных методических положений: ориентации уровня нагрузки на показатели; увеличения темпов роста нагрузок; соответствия уровня нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности студентов; учёта закономерностей развития систем организма.

А значит, эффективными методами повышения физической подготовленности являются методы комплексного развития физических способностей и двигательных умений и навыков, поскольку они проявляются в цепном взаимодействии и развивают выносливость, силовые и скоростные качества студенческой молодёжи.

Методами повышения физической подготовленности студенческой молодёжи выступают: метод выполнения спортивных упражнений (традиционное выполнение физических упражнений), метод игровых заданий (упражнения с игровым концептом) и метод круговых тренировок (выполнение упражнений по круговому принципу).

Отметим, что физическая нагрузка в методах физической подготовленности обязательно регулируется путём варьирования продолжительности выполнения и количества упражнений; темпа, интенсивности и скорости выполнения упражнений; набора предметов при выполнении упражнений; характера упражнений; отдыха между упражнениями; плотности занятий; соответствия физических качеств и упражнений параметрам движений; использования тренажёров.

При повышении физической подготовленности студентов важны не только методы, но и средства, которые формируются с учётом структуры физической подготовленности, двигательных качеств и физических способностей. [5] Применение средств скоростно-силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, 5-минутный бег, челночный бег и тд), подготовительных упражнений (броски и ловля мяча, метания, лазания по канату), гимнастических упражнений развивают выносливость, силовые и скоростные качества. [6]

Средства физической подготовки предполагают средства теоретической подготовки об ОФП, правил соревнований и организации занятий, участие в соревнованиях, эстафетах и аттестационных соревнованиях, тестовых заданиях; обще подготовительные упражнения. Поэтому выполнение учебно-программных требований определяет уровень динамики физической подготовленности студентов в системе теоретических знаний и практических мероприятий. [7]

Индивидуализация процесса повышения физической подготовленности студентов направлена на содействие проявлению двигательных способностей, расширение функциональных возможностей организма; развитие и выработку физических качеств, умений и навыков; развитие и укрепление способностей к реализации двигательных потенций.

Результатом повышения физической подготовленности согласно ОФП в рамках ГТО становится выполнение объёмов общих упражнений косвенного и прямого влияния. [8]

Косвенные упражнения повышают работоспособность организма, обеспечивают слаженность функций систем (кроссовый и челночный бег). Общеразвивающие упражнения прямого действия улучшают физическую подготовленность и схожи по координации и характеру мышечных напряжений. [9]

В занятия общефизической подготовки студенческой молодёжи включаются такие виды упражнений, как: упражнения с отягощением (прыжки, метания, набивные мячи, гантели) для повышения силы мышц; упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (жгутов, эспандеров); упражнение на перетягивание каната на укрепление мышц (5-6 повторений в подходе); упражнения на преодоление сопротивления развивают силу.

Дополнительными способами повышения физической подготовленности студенческой молодёжи выступают так же посещение учреждений дополнительного образования, Центров и Дворцов спорта, спортивных и культурно-досуговых организаций; занятий в группах начальной подготовки, участие в спортивных соревнованиях и празд-

никах, массовых и зрелищно-массовых мероприятиях и программах, занятия спортом высших достижений.

Следовательно, методы повышения физической подготовленности студенческой молодёжи в рамках системы ГТО направлены на развитие аэробных возможностей организма и повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме. Средства повышения физической подготовленности в рамках системы ГТО (общеподготовительные упражнения и их комплексы) отличаются простой техникой выполнения. Они способствуют активному функционированию мышц и повышению активности функциональных систем за счёт возможности продолжительного выполнения упражнений циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклических упражнений по принципу круговой тренировки, дыхательных упражнений (регулирующих частоту, глубину, ритм дыхания).

Таким образом, повышение физической подготовленности студенческой молодёжи происходит в процессе методически верно построенной общеукрепляющей, тренировочной и массово-спортивной деятельности в условиях учебного заведения (и занятия), установки конкретного режима выполнения и порядка чередования учебно-тренировочной работы, комплексного выполнения физических упражнений с интервалами отдыха.

Литература:

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика физического воспитания: учебно-методическое пособие. - М., ОЛМА, 2013. – 87 с
2. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.06.2017. о Комплексе «Готов к труду и обороне» (с 01.01.2018. до 2022 г.).
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). / ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2014. – 123с.
4. Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей. / С.В. Новаковский, С.В. Степанов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №3. - с. 29-32.
5. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. – 4-е изд. - Челябинск, 2015. - 127 с. Гужаловский А.А. Физическое воспитание в критические периоды развития. // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №7. – с. 37-39.
6. Калюда В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. / В.П. Черкашин. – 2-е изд. - Волгоград: ВТАФК, 2017. - 133 с.

7. Костюченко В.Ф. Подготовка спортсмена как сложный многофакторный процесс: Уч. Пособие СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – 3-е изд. - СПб., Питер, 2015. - 136 с.

8. Аккуин Д.Ю. Модель построения тренировки на начальных этапах подготовки. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1. - с. 5-10.

9. Колодий О.В., Костюченко В.Ф. Основы тренировки в лёгкой атлетике: Учебное пособие. - 3-е изд. - СПб., СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. - 42с.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Aljoša Arlov, студент докторантуры
ФСФВ, Университет в г. Нови Сад

КОГНИТИВНЫЕ И МОТОРНЫЕ НАВЫКИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПРИВЫЧКИ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИКТОРОВ СТАТУСА СТУДЕНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ФСФВ В Г. НОВИ САД

Аннотация. Реализация исследования отражает часть способностей и характеристик студентов ФСФВ как будущих авторитетов в области спорта, отдыха и физического воспитания.

Открываются возможности для новых исследований, таким образом, сравнивая полученные результаты с целью лучшего определения будущих профессий.

Ключевые слова: студенты, характеристики, способности, жизненные привычки, статус финансирования учебы.

Вдохновение для исследования и проблема которая освещена в статье: Закон о высшем образовании Республики Сербии подразумевает два статуса финансирования учебы. Первый, из бюджета Республики Сербия и второй, статус самофинансирования студента. В то время относительно низкого стандарта ясное преимущество использования бюджетных средств, а также интерес студентов к «выбору» для такого вида студенческого финансирования. Факультет спорта и физического воспитания (ФСФВ) входит в список очень интересных профессиональных вызова.

По завершении учебы, открывается большая возможность работать в области спорта, отдыха и физического воспитания людей разного возраста. В статье попытались выяснить, насколько определенные статуса финансирования обучения способствует чертам, способностям и привычкам учащихся.

Цель статьи: определение когнитивных и моторных навыков, а также жизненных привычек студентов третьего курса базовых обучения (Бакалавр) ФСФВ Университета в г. Нови Сад.

Методология: выборка опроса состоялась из 72 студентов, третий курс базовых академических исследований различного статуса финансирования (31 - бюджет, 41 - самофинансирование). Применяя адекватные процедуры, определяются когнитивные способности, двига-

тельные навыки и жизненные привычки (питание, досуг, физическая активность, курение, алкоголь) учащихся в качестве предикторов в исследовании. Критериальной переменной в опросе был статус финансирования. Собранные информации обрабатывались с использованием статистического пакета SPSS версии 20.

Ограничение исследований / статьи: исследование носит первоначальный характер, поэтому его основной недостаток, размер выборки испытуемых, критерии для определения качества испытуемых и следовательно, предел в заключении.

Результаты / общий вывод: значение коэффициента мультикорреляции ($R = 0,49$) указывает на значимость взаимосвязи между применяемой системой прогнозирования и переменной критерия ($F = 2,099$; $p = 0,043$). Результаты исследования показывают, что применяемая система прогнозирования объясняет только 23% изменчивости, пока некоторые другие характеристики и способности отвечают за оставшуюся часть. То же самое следует искать в результатах будущих исследований.

В.В. Бобков, старший преподаватель

В.Е. Поздников, старший преподаватель

З.К. Уралова, старший преподаватель

Н.В. Кузнецов, старший преподаватель

РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, Москва, Россия

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассматриваются возможности дистанционного обучения в работе со студентами очного отделения РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: дистанционное обучение, видеокурсы лекций, тестирование знаний.

Актуальность. До недавнего времени такие понятия, как дистанционное обучение, заочное обучение, открытое обучение и др., практически не разделялись. Но в настоящее время дистанционное обучение (ДО) доказало свою значимость и востребованность.

В образовательном сообществе осознано, что у дистанционного обучения хорошие перспективы, связанные с реализацией обучения через всю жизнь [1].

Обучение на расстоянии — отличная возможность повысить свой уровень знаний и получить диплом, где бы вы ни находились: хоть в столице, хоть в глубинке России, хоть за рубежом. Поэтому такая форма обучения будет очень удобна для лиц с ограниченными возможностями, молодым мамам, домохозяйкам и даже военнослужащим.

Современный ритм жизни задает свои правила. Порой студенту приходится одновременно учиться, работать, а порой и заниматься детьми, вести домашнее хозяйство. По этим причинам, студенты могут пропускать важные лекционные и семинарные занятия. Как при этом сохранить высокую академическую успеваемость? Выходом может стать дистанционное обучение, с его возможностью просматривать видео курсы лекций и семинаров, а также сдавать контрольно-самостоятельные работы и другие важные задания.

Дистанционное образование в России из-за технических и законодательных пробелов еще не так сильно развито, как за границей, его качество на данный момент уступает традиционным формам обучения. Интернет вмещает в себя огромное количество информации, и студенты имеют возможность не только переписываться с преподавателем, но и проводить видеоконференции. Кроме того, в виртуальном мире, как и в стенах института, пишутся рефераты и контрольные, сдаются зачеты и экзамены, но уже без того характерного студенческого страха и нервного напряжения [2].

Методы и организация исследования. Респондентами выступали студенты 1-3 курса (возраст 18–20 лет, очная форма обучения) всех факультетов, обучающиеся в РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в количестве 150 человек. Анализировалось то, как студенты справляются с выполнением задания по теоретическому тестированию знаний по предмету физическая культура. В начале семестра студентам читали курс лекций по вопросам здорового образа жизни, режима дня, оптимизация труда и отдыха. Все лекции записывались на видео, после чего были смонтированы и оформлены в виде отдельного курса лекций по предмету «Физическая культура», который был опубликован на сайте дистанционного обучения университета (study.gubkin.ru). В конце семестра проводилось тестирование знаний. Тем студентам, которые не справлялись с заданием, предлагалось просмотреть курс лекций по заданной теме, и пересдать ее в следующий раз.

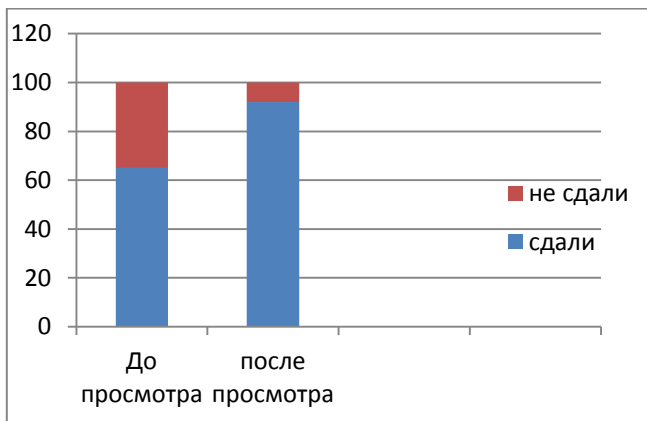
Результаты и обсуждение. Анализ тестирования уровня знаний показал, что более 35% студентов не сдают тестирование с первого

раза. Это связано с тем, что проходит достаточно большой интервал времени (от нескольких месяцев до года) между прочитанным курсом лекций и тестированием. После просмотра видеолекций процент не сдавших повторное тестирование равен 3-5, и, в данном случае, связан уже с низкой мотивацией студента к освоению знаний (Таблица 1)

Таблица 1.

Анализ результатов тестирования знаний студентов по предмету «Физическая культура»

Результаты тестирования знаний			
До просмотра видео курса лекций		После просмотра видео курса лекций	
Сдали успешно %	Не справились с заданием %	Сдали успешно %	Не справились с заданием %
65	35	92	8



Выводы:

1. Практика использования видеокурса лекций при подготовке к тестированию показала свою высокую эффективность.

2. Студенты с большим желанием и удовольствием предпочтут просмотр видеокурса лекций (особенно, если он хорошо сделан) прочтению текстового документа или книги по заданной теме.

3. При организации съемки видеокурсов лекций, их обработки и использовании в целях повышения качества и уровня полученных знаний в университете, имеются резервы, связанные с привлечением профессионалов в области кино и телевидения к процессу создания таких учебных фильмов.

Литература:

1. Андреев А. А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.e-joe.ru/sod/97/4_97/st096.html.

2. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Е. С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

О.С. Доржиева, заместитель декана ФФКСиТ по УР,

Кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», г. Улан-Удэ

АНАЛИЗ МАКРОЦИКЛОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «POLAR» УЧАСТНИЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПХЕНГ ЧАНГЕ-2018 ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы построения тренировочного процесса лыжницы-гонщицы в рамках макроструктуры подготовки к Олимпийским играм 2018 г. Проанализированы параметры тренировочных и соревновательных нагрузок с использованием системы «Polar». Представлены результаты тренировочного процесса по зонам интенсивности, а так же динамика, величины и соотношение внешней и внутренней стороны тренировочной нагрузки на основе системы «Polar».

Ключевые слова: тренировка, лыжный спорт, макроструктура, анализ нагрузки.

Введение. Актуальность данной работы заключается в том, что в современном мире информационные технологии применяются прак-

тически в любой деятельности человека, в том числе и в спорте высших достижений. На сегодняшний день в подготовке спортсмена используются самые различные системы, такие, например, как система Polar, Навигатор, Garmin и т.п. Исследование тренировочного процесса высококвалифицированной лыжницы-гонщицы с помощью современных средства анализа, таких как система Polar представляется весьма актуальной и значимой, в практическом плане, проблемой.

Целью работы - проанализировать величины, динамику и соотношение тренировочных нагрузок в тренировочном процессе лыжницы-гонщицы на основе системы «Polar».

Спортивная тренировка в настоящее время рассматривается как специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спорта и базируется на общебиологическом принципе адаптации.

Результаты исследований. Для общего анализа графиков за год, взяты данные с монитора POLAR за 2016 г.



Диаграмма 1. Соотношение нагрузки в микроциклах

Посмотрев на диаграммы, мы видим, что объем тренировок начинает падать, но интенсивность при этом очень высокая. Падение объема тренировок связано с частыми переездами на соревнования которые, во время сезона проходят как минимум каждую неделю. И, как правило, в соревновательный период тренировки становятся короче и более скоростными, это необходимо, чтобы организм находился в тонусе для предстоящих стартов. Самый напряженный месяц в соревновательный период – это январь, так как именно в январе проходит ежегодный старт - Тур де Ски (многодневка, в течении 11 дней проводят 9 различных дистанций, если на какую то из гонок ты не явился на

старт, то тебя снимают с Тур де Ски), поэтому организм работает практически на пределе и находится в постоянном напряжении, что и наблюдается на диаграмме 2.



Диаграмма 2. Динамика нагрузки в микроциклах

Рассмотрим диаграмму 3, она разделена на три части. В правой части изображена круговая диаграмма выполненного объема тренировок по каждому виду передвижения в %, в середине - график ЧСС проделанной работы в зонах за год, и в левой части отмечены самые высокие средние показатели ЧСС, скорости передвижения и сжигания ккал.

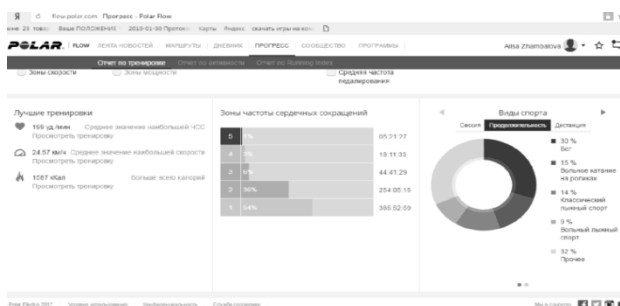


Диаграмма 3. Продолжительность тренировок в зонах интенсивности

Разберем график слева на право. Как видим самый высокий средний показатель ЧСС равен 199 уд/мин (этот пульс развился во время одной из гонок старта Тур Де Ски), средняя высокая скорость передвижения равна 24,5 км/ч (такая скорость поддерживалась мной во

время Байкальского марафона) и самое высокое сжигание ккал за одну тренировку равна 1587 ккал.

В середине изображен общий график ЧСС за год, в 1 зоне (125-135 уд/мин) я провела 385 ч что составляет 54% от общей проделанной работы за 2016 г, во 2 зоне (136-150 уд/мин) 254ч – 36%, в 3 зоне (151-165 уд/мин) 44 ч – 6%, в 4 зоне (166-180 уд/мин) 18 ч – 3%, и в 5 зоне (181-203 уд/мин) 5 ч – 1%.

И в правой части – круговая диаграмма в % по каждому виду передвижения на тренировках. В течении года бег составляет 30% от круговой диаграммы, общее катание на лыжероллерах за подготовительный период – 15%, классическое катание на лыжах – 14%, вольное катание на лыжах – 9% и прочее – 32% (в него входят ОФП, имитация, игровые тренировки и т.д.).

Заключение. В заключение следует отметить, что на сборах используются современные информационные технологии, такие как системы мониторинга работы сердечно-сосудистой системы «Polar». Возможности системы позволяют определить скорость передвижения лыжника-гонщика, его местоположение, высоту над уровнем моря и многие другие параметры.

Таким образом, проводимые исследования направлены на повышение качества управления тренировочным процессом с использованием современных информационных технологий.

Литература:

1.Аксенов М. О. Принципы спортивной тренировки / М. О. Аксенов, А. В. Гаськов. // — Улан- Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. — 76 с.

2.Наумова В. И. Анализ подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде/ В. И. Наумова, Д. И. Сурнин. – 2013, с. 170-175

Ю.К. Лукин, кандидат педагогических наук, доцент кафедры футбола и хоккея

Т.Н. Давидович, старший преподаватель кафедры спортивных игр

Э.А. Лапухина, старший преподаватель кафедры спортивных игр
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Республика Беларусь

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ БАСКЕТБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЕВРОБАСКЕТЕ 2017

Аннотация. В статье посредством изучения, обобщения и обработки статистических данных соревновательной деятельности (на основании официальных протоколов Евробаскета-2017) осуществлена попытка анализа бросковой деятельности баскетболисток женской сборной Республики Беларусь – участниц чемпионата Европы 2017 по баскетболу среди женщин, проходившем в Чехии (Градец-Кралове, Прага).

Ключевые слова: баскетбол, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, результативность и эффективность бросков с различных дистанций в баскетболе.

В общей теории подготовки спортсменов управление учебно-тренировочным процессом рассматривается как один из ключевых факторов оптимизации и совершенствования соревновательного процесса. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к различным видам подготовленности спортсменов: общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и др. Это обусловлено усиливающейся конкуренцией на уровне национальных сборных и ведущих клубных команд, которые участвуют в розыгрышах континентальных кубковых турниров. Поэтому педагогический анализ и интерпретация показателей технико-тактической деятельности в системе управления подготовкой баскетболисток высокой квалификации являются актуальной проблемой [1, 2].

Цель исследования – определить и проанализировать показатели эффективности бросков с различных дистанций баскетболисток на чемпионате Европы 2017.

Задачи исследования:

- изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-

методической литературы;

- проанализировать особенности бросковой деятельности баскетболисток высокой квалификации, в частности баскетболисток сборной команды Республики Беларусь;

- выявить количественные и качественные показатели бросков с различных дистанций избранного нами контингента баскетболисток.

Для сбора научных данных нами были применены следующие методы исследования:

- обобщение научно-методической и специальной литературы, теоретический анализ;

- метод анализа статистических данных соревновательной деятельности;

- методы математической статистики.

На Чемпионате Европы по баскетболу или иначе на Евробаскете 2017 года среди женщин принимали участие 16 команд, которые были распределены на 4 группы (таблица 1). Для каждой из сборных определялся средний коэффициент, который складывался из места на предыдущем чемпионате Европы 2015 и итогового места в отборочном турнире Евробаскета 2017.

Таблица 1

Распределение команд по группам на чемпионате Европы 2017

1 корзина	2 корзина	3 корзина	4 корзина
 Франция (2,0)	 Сербия (6,5)	 Греция (10,5) ^[6]	 Италия (12,0)
 Испания (2,0)	 Белоруссия (9,5)	 Словакия (11,0)	 Венгрия (12,5)
 Россия (4,5)	 Украина (10,0)	 Чехия (11,0)	 Бельгия (13,0)
 Турция (5,5)	 Черногория (10,5) ^[6]	 Латвия (11,5)	 Словения (14,5)

Команды группы «В», в числе которых находилась и сборная команда Республики Беларусь, указаны на табл. 2.

Таблица 2

Команды группы «В» на чемпионате Европы 2017

Поз	Team	Pld	W	L	PF	PA	PD	Pts	Квалификация
1	 Турция	3	3	0	211	185	+26	6	Выход в 1/4 финала
2	 Италия	3	2	1	201	175	+26	5	Выход в 1/8 финала
3	 Словакия	3	1	2	187	196	-9	4	
4	 Белоруссия	3	0	3	193	236	-43	3	

Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогией. Важнейшая из них – проблема повышения уровня и надежности спортивного результата.

Улучшение результативности игровых действий в баскетболе главным образом связано с повышением точности бросков мяча в кольцо. Качество этого технического приема является решающим фактором в достижении победы. Практический опыт показывает, что достижение победы в игре, прежде всего, определяется двумя факторами:

1) совершенствование тактического рисунка игры, от которого зависит количество бросков, выполняемых командой;

2) совершенствование технического мастерства, в первую очередь высокой точности баскетболистов при бросках мяча в кольцо.

Броски в корзину – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [3].

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Учитывая все вышеизложенное, именно анализ статистических показателей бросковой деятельности баскетболисток стал основной целью нашего исследования.

Исходя из данных статистической информации, представленной в табл. 3, можно констатировать тот факт, что между результативностью бросковой деятельности и итоговым положением в турнирной таблице нет прямой зависимости, но нам все же показалось необходимым более детально разобраться в этом вопросе.

Итак, на чемпионате Европы каждая команда провела по три игры в группе по круговой системе. Команды, занявшие в группах места с 1-е и 2-е место, вышли в 1/8 финала. Затем победители этих встреч в четвертьфинал, полуфинал и соответственно финал чемпионата.

Анализировались следующие показатели соревновательной деятельности (таблица 4): количество выполненных бросков с ближней и средней дистанции (2х-очковых бросков), количество результативных бросков с ближней и средней дистанции, эффективность бросков с ближней и средней дистанции (%); количество выполненных бросков с дальней дистанции (3х-очковых

бросков), количество результативных бросков с дальней дистанции; эффективность бросков с дальней дистанции (%); количество выполненных штрафных бросков (1х-очковые броски), количество результативных штрафных бросков; эффективность штрафных бросков (%).

Таблица 3

Итоговая таблица выступлений команд-участниц Чемпионата Европы 2017 с учетом разницы забитых и пропущенных бросков

Pos.	Команда	И	В	П	ОЗ	ОП	РО	О
1	Испания	6	5	1	407	323	+84	11
2	Франция	6	5	1	412	354	+58	11
3	Бельгия	6	5	1	413	376	+37	11
4	Греция	7	3	4	434	457	-23	10
5	Турция	6	5	1	410	388	+22	11
6	Латвия	7	3	4	446	464	-18	10
7	Италия	7	4	3	454	424	+30	11
8	Словакия	7	2	5	419	474	-55	9
9	Россия	4	2	2	282	251	+31	6
10	Украина	4	2	2	265	277	-12	6
11	Сербия	4	1	3	275	275	-11	5
12	Венгрия	4	1	3	242	265	-23	5
13	Чехия	3	1	2	184	196	-12	4
14	Словения	3	1	2	196	214	-18	4
15	Белоруссия	3	0	3	193	236	-43	3
16	Черногория	3	0	3	173	220	-47	3

Примечание* И - всего игр сыграно, В - количество побед, П - количество поражений, ОЗ - очков забито, ОП - очков пропущено, РО - разница забитых и пропущенных, О - очки.

Таблица 4

Сводная таблица средних показателей бросков команд на Чемпионате Европы 2017

Страна	2х-очковые броски			3х-очковые броски			Штрафные броски		
	р	п	%	р	п	%	р	п	%
Беларусь	17	42	40,9	5	18	27,8	15	18	80
Бельгия	22	45	48,5	5	15	30,3	12	15	79,5
Испания	20	47	42,7	5	15	36,4	11	18	62
Греция	17	38	45,5	6	20	31,9	8	13	66,3
Венгрия	19	43	43,4	4	16	21,9	13	16	80,6
Италия	20	50	39,5	5	14	36,1	10	13	75,5
Латвия	15	38	38,6	8	23	33,3	12	16	73,6
Россия	22	57	39	6	17	33,3	9	14	64,8
Сербия	17	41	41,8	6	19	32,9	16	19	82,7
Словакия	19	46	40,4	4	16	24,3	11	15	72,2
Словения	18	44	40,9	5	16	30,6	14	21	68,3

Турция	19	44	42,7	6	18	35,8	12	19	62,1
Украина	16	41	39	8	26	30,1	11	17	66,7
Франция	20	42	47,2	5	18	25,9	15	20	74,6
Черногория	19	42	44,1	4	17	24	8	13	62,5
Чехия	22	45	50	3	17	20	7	12	57,1
\bar{X}	18,88	44,06	42,76	5,31	17,81	29,66	11,5	16,19	70,53

Примечание* П - попытки, Р - реализованы, % - эффективность бросков, 2х- броски с ближней и средней дистанции, 3х- броски с дальней дистанции, 1х- штрафные броски.

Первую игру на чемпионате баскетболистки сборной Беларуси сыграли с баскетболистками сборной команды Италии. Встреча закончилась со счетом 60:80 в пользу сборной команды Италии. В первой групповой игре по всем бросковым показателям, кроме штрафных бросков, баскетболистки сборной команды Италии превзошли баскетболисток сборной команды Беларуси (табл. 5).

Таблица 5

Эффективность выполнения бросков с различных дистанций баскетболистками сборных команд Беларуси и Италии в личной встрече на групповом этапе на чемпионате Европы 2017 (группа В)

Броски/страна	Беларусь	Италия
Броски со средней и ближней дистанции	42,4%	66,7%
Броски с дальней дистанции	18,2%	46,3%
Штрафные броски	83,3%	77,8%

Эффективность бросков с ближней и средней дистанции баскетболисток Беларуси составила 42,4 %, у баскетболисток из Италии этот показатель на 24,3 % лучше. Значительно выше была и эффективность бросков с дальней дистанции баскетболисток итальянской сборной – 46,3 %; этот показатель у спортсменок из Беларуси был равен 18,2 %, что на 28,1 % ниже. И лишь только реализация штрафных бросков была на 5,5 % выше у баскетболисток из Беларуси.

Проанализировав средние показатели эффективности бросков за весь турнир (таблица 4), мы пришли к выводу, что значительного преимущества по реализации бросков не было ни у одной команды.

Баскетболистки из Италии были точнее при выполнении бросков с дальней дистанции на 8,3 %, в то время как у баскетболисток сборной команды Беларуси была выше реализация бросков с ближней и средней дистанции (на 1,4 %) и штрафных бросков (на 4,5 %).

Вторая игра у баскетболисток сборной Беларуси на групповом этапе турнира состоялась с командой Словакии; со счетом 68:59 победу одержала сборная команда Словакии. Более высокая эффективность бросков с ближней и средней дистанции, штрафных бросков опять-таки была свойственна баскетболисткам из Словакии (табл. 6). Преимущество в реализации бросков с ближней и средней дистанции баскетболистками сборной Словакии составило 5,1 %, в реализации штрафных бросков – 8,9%.

Справедливости ради следует отметить, что баскетболистки Беларуси успешнее атаковали издали: процент реализации дальних бросков на 8,5 % выше, чем у баскетболисток сборной команды Словакии.

Таблица 6

Эффективность выполнения бросков с различных дистанций баскетболистками сборных команд Беларуси и Словакии в личной встрече на групповом этапе на чемпионате Европы 2017 (группа В)

Броски/страна	Беларусь	Словакия
Броски со средней и ближней дистанции	35,6%	40,7%
Броски с дальней дистанции	26,7%	18,2%
Штрафные броски	78,6%	87,5%

Интересным является тот факт, что по средним показателям эффективности выполнения бросков за весь чемпионат (таблица 4), баскетболистки сборной команды Беларуси были точнее при реализации бросков с дальней дистанции на 0,5 %, по броскам со средней и ближней дистанции – на 3,5 % и по штрафным – на 7,8 %.

По всей видимости, это связано с разным количеством встреч, проведенных баскетболистками этих сборных. Сборная команда Словакии провела на два матча больше, причем в одном из них их соперником стала сборная команда Франции.

Третий матч на групповом этапе команда Беларуси сыграла с командой Турции. К сожалению и здесь баскетболистки Турции были успешнее практически по всем показателям бросковой деятельности, и лишь в реализации штрафных бросков баскетболистки из Беларуси имели преимущество. Возможно, именно это и определило оконча-

тельный счет матча. Сборная команда Беларуси проиграла со счетом 88:74.

Большой процент эффективности бросков с дальней дистанции показали баскетболистки сборной Турции (табл. 7). Результат составил: дальние – 50%, в то время как у команды Беларуси 41,2 %. С небольшим преимуществом команда Турции была продуктивнее и в точности выполнения бросков со средней и ближней дистанции – 49 %, что на лишь 1,4% выше, чем у сборной команды Беларуси. Реализация штрафных бросков, выполненных баскетболистками сборной команды Беларуси, составила 76,5%, баскетболисток сборной команды Турции – 63,6%.

Таблица 7

Эффективность выполнения бросков с различных дистанций баскетболистками сборных команд Беларуси и Турции в личной встрече на групповом этапе на чемпионате Европы 2017 (группа В)

Броски/страна	Беларусь	Турция
Броски с дальней дистанции	41,2%	50%
Броски со среднее и ближней дистанции	47,6%	49%
Штрафные броски	76,5%	63,6%

Исходя из показателей эффективности выполнения бросков с различных дистанций на протяжении всего чемпионата (таблица 4), очевидным является факт превосходства практически по всем показателям (в нашем случае бросков) баскетболисток сборной команды Турции.

Баскетболистки сборной команды Турции были точнее при реализации бросков с дальней дистанции на 8 %, при реализации бросков со средней и ближней дистанции – на 1,8 %; и лишь в реализации штрафных бросков баскетболистки сборной команды Беларуси оказались успешнее. Они были точнее на 17,9 %.

Проведя анализ бросковой деятельности баскетболисток на чемпионате Европы 2017, мы пришли к выводу, что не всегда эффективное выполнение бросков приводит команду к победе, хотя зачастую факт успешного выполнения бросков является определяющим. В большей степени это касается успешной реализации бросков с дальней дистанции. На наш взгляд, именно в сочетании эффективности бросковой деятельности с иными результативными технико-тактическими действиями, такими как: взятие отскока под своим и чужим щитом, перехваты, атакующие передачи, «блок-шоты», потери и фолы залог успеха соревновательной деятельности в баскетболе.

Анализируя эффективность бросковой деятельности баскетболисток сборной команды Беларуси, очевидным является факт преимущества индивидуальной подготовленности игроков других сборных. Исходя из данных, проанализированных нами, не сложно понять, что баскетболистки из Беларуси уступают соперникам в бросковой подготовленности, исключением является реализация штрафных бросков. Скорее всего, это напрямую связано с неопытностью большинства игроков нашей сборной, т.к. на чемпионат Европы 2017 поехал практически полностью обновленный состав сборной. И именно поэтому реализация бросков в игре была ниже, чем при остановке времени и пробитии штрафных бросков. Связано это, по-видимому, в меньшем влиянии сбивающих факторов на организм спортсменов.

На наш взгляд, в качестве выводов следует отметить, что для успешного ведения спортивной борьбы на стадии современного развития баскетбола необходимо учитывать несколько факторов:

- сбалансированность всех видов подготовленности игроков;
- высокая результативность, а главное эффективность выполнения дальних бросков;
- эффективная работа под своим щитом и щитом соперника; повышения эффективности тактической подготовленности, в частности выбора тактического варианта игры, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемого соперника;
- «командная игра»;
- справедливое судейство.

Литература:

1. Давидович, Т.Н. Анализ показателей технико-тактических действий баскетболисток высокой квалификации / Т.Н. Давидович, Ю.К. Лукин, К.А. Хорошилов, С.О. Карпович //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XII Международная научная конференция: сб. статей, Белгород, 25-26 апр.2017 г.: в 2 ч./ Белгор. Гос. технол. Ун-т. Белгород: Изд-во БГТУ. 2017. – Ч.2. С.12-20.

2. Карпович, О.С. Анализ показателей индивидуальных технико-тактических действий баскетболисток на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро/ С.О. Карпович, Т.Н. Давидович, А.С. Пеньковский//Современные достижения и тенденции развития спорта: материалы студенческой научно-практической конференции, посвященной 80-летию университета и 45-летию спортивно-педагогического факультете спортивных игр и единоборств, Минск, 11 мая 2017 года/ Белорусский государственный университет физической

культуры; редкол.: Е.В. Планида (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – С.53-58.

3. Новицкий, Д.Э. Метод комплексной оценки игровой деятельности в баскетболе.- Минск: ГИУСТ БГУ, 2010.- 36 с.

С.В. Перминов, преподаватель кафедры
МАДИ, г. Москва, Россия

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

В рамках планового выхода в международное образовательное пространство, а также в качестве важнейшего направления деятельности Университета - международного сотрудничества – Московский автомобильно-дорожный институт (МАДИ) ведет учебную, научно-методическую работу и имеет договора по реализации комплексных программ с 13 вузами Центральной и Восточной Европы, 4 – Азии, 2 – Африки, 3 – Латинской Америки и Кубы и 1 – стран Ближнего Востока. МАДИ имеет творческие связи с вузами Америки и Азии и множеством вузов Европы: Германии (Дрезденский технический университет; Высшая техническая школа г. Карлс-Руе; Берлинский технический университет), Чехии (Технический университет г. Жилино), Словакии (Технический университет г. Братиславы), Венгрии (Будапештский технический университет), Кубы (Гаванский технический университет), США (Университет штата Миннесота) и др. Обучающиеся в МАДИ выезжают в зарубежные вузы на стажировку, преддипломную практику, стажировку на предприятиях.

В рамках международной деятельности университетом осуществляется подготовка студентов – иностранных граждан по направлениям, указанным в государственной лицензии МАДИ. После окончания МАДИ иностранные граждане получают дипломы и свидетельства государственного образца, установленные в Российской Федерации.

Гражданам зарубежных стран, принятым на учебу в МАДИ, создаются необходимые условия для получения соответствующей подготовки в избранной ими области науки, техники. Для успешной адаптации в принимающем образовательном сообществе иностранные студенты вынуждены осваивать новые культурные образцы, что требует времени и определенных усилий. В процессе адаптации иностранные студенты сталкиваются с множеством трудностей.

Исследованием адаптации занимались многие отечественные ученые (Дорожкин, Мазитова 2007; Савченко 2010; Моднов, Ухова 2013). Адаптация иностранных студентов понимается нами как многогранный процесс приспособ-

собрания иностранного студента к условиям нового образовательного пространства и социокультурной среде. Т.Р. Рахимов выделяет следующие факторы успешной адаптации [3]:

- традиционный (особенности принимающего сообщества);
- климатический (особенности климата);
- лично-психологический (личные особенности);
- учебно-педагогический (языковой барьер, особенности организации системы обучения);
- социально-бытовой (условия проживания);
- коммуникативный (налаживание контактов с однокурсниками);
- культурный (жизнь в интернациональном обществе, толерантности др.).

На наш взгляд, данный список факторов следует дополнить фактором физической активности иностранных учащихся, который рассматривается нами в качестве резерва повышения эффективности процесса индивидуально-психологической адаптации в новом образовательном пространстве, а также средством восстановления психических и физических сил иностранных студентов.

На кафедре физической культуры МАДИ работа с иностранными студентами имеет свою специфику, выражающуюся в выборе форм, методов и подбора средств в организации учебной работы, одним из условий успешной реализации которой является готовность преподавателя физической культуры к педагогическому взаимодействию с иностранными студентами. Целью данной статьи является описание опыта работы с иностранными студентами в рамках секционных занятий по настольному теннису.

Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр в мире. Основное достоинство настольного тенниса – разнообразие движений, способствующих развитию координации, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Настольный теннис помогает формировать устойчивость внимания, быстроту и точность зрительных восприятий, скорость переработки информации.

Первое существенное отличие занятий по настольному теннису – их посещение совместно российскими и иностранными студентами, без разделения на подгруппы. Многие студенты МАДИ владеют английским языком и поэтому язык общения на занятиях – английский. Совместные занятия мотивируют студентов на изучение иностранного языка.

На тренировочных занятиях настольным теннисом в МАДИ преподавателем используется общепринятая международная терминология, а также вербальные и невербальные методы обучения. На начальном этапе обучения составляются программы, адекватные возможностям студентов, содержание которых предусматривает освоение правил игры, овладения способами держания ракетки, техникой ударов по мячу, техникой передвижения и техникой наблюдения за мячом возможен свободный выбор элементов и связок, а также импровизация с включением фрагментов из национальных танцев.

Одним из средств теоретического обучения иностранных студентов является применение видео на английском языке ведущих теннисистов мира, таких как Тимоболл, размещенных в свободном доступе на сайте видеохостинга YouTube. Для овладения техническими приемами настольного тенниса наряду с традиционными методами (объяснение, показ, разучивание) применяется специфический метод БКМ. Данный метод игры является разновидностью метода игры со спарринг-партнером, который набрасывает мячи с определенным темпом и в определенных направлениях. Применение данного метода не требует знания языка, охотно выполняется студентами, учит сотрудничеству и кооперации.

Тренировочные занятия по настольному теннису предполагают использование различных форм организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные, парные, занятия по физической, теоретической, технико-тактической подготовке, а также соревнования, что позволяет реализовать принцип индивидуализации и дифференциации в процессе тренировки. Спортивные соревнования на площадках других вузов являются способом обмена тренировочного опыта, стимулируют тренировочный процесс, способствуют сплочению студентов тренировочной группы, адаптации и социализации иностранных студентов, воспитанию субъектных качеств студентов (активности, самостоятельности, ответственности), приучают к организованности и дисциплине, мотивируют к самовоспитанию и саморазвитию.

Эффективности процесса индивидуально-психологической адаптации иностранных студентов способствует также выбор средств тренировки. Речь идет не только о выборе физических упражнений (общей подготовительной направленности, специально-подготовительной направленности, соревновательной направленности), но и применении технических средств - тренажерных устройств, способствующих лучшему овладению и совершенствованию техники игры в настольный теннис.

Литература:

1. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Издательский Центр «Академия». 2006. – 528 с.

2. Дрожжина Д. С. Изучение адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии // Эмпирические исследования. Universitas. Том 1. № 3. С. 33-46.

3. Иностранцам абитуриентам. Приемная комиссия МАДИ. Электронный ресурс. URL: <http://www.priem-madi.ru/57-inostrannym-abiturientam.html>. Дата обращения: 14.05.2018.

4. Особенности построения тренировочного процесса в китайской народной республике. Авторы-составители Астахов С. В., Барчукова Г. В. – М.: Из-во « », 2011. – 49 с.

5. Рахимов Т. Р. 2011. Особенности организации обучения иностранных студентов в российском вузе и направление его развития. В сб.: Дефиниции культуры: сборник трудов участников Всероссийского семинара молодых

ученых. Томск: Издательство Томского университета. 9: 406–411. URL:
<http://www.lib.tsu.ru/mminfo/000349304/12/image/12-123.pdf>.

6. Table Tennis with Timo Boll. Электронный ресурс. URL:
<https://yandex.ru/video/search?text=tennis%20spielen%20mit%20Timo%20Boll>.
Дата обращения: 14.05.2018.

Содержание

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ	4
<i>Н.Н. Бумарскова, А.А. Латидус, В.А. Никишкин</i> МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА	4
<i>А.Н. Волков, С.В. Кузнецов</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12
<i>А.С. Грачев, С.И. Крамской</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕГУЛЯРНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТАМИ И ИХ ИНТЕРЕСА К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ	16
<i>С.Н. Зуев, О.Е. Цой, Ю.В. Цубан, Е.Ю. Андреева</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ОТБОР И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ	21
<i>А.П. Коруковец, Л.В. Воловикова</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РИТМЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	26
<i>С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров</i> СОЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	31
<i>Ненад Живанович, Зоран Милошевич, Небойша Ранджелович</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СВЕТЕ ТЕОАНТРОПОЦЕНТРИЗМА	35
<i>М.Ю. Нохрин, Э.А. Агалтинов</i> ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	41
<i>О.И. Самусенков, А.Н. Архангельская, А.А. Вострикова, Т.А. Чаучидзе</i> ВОСПИТАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ И ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ	46
<i>А.В. Шамонин, Т.С. Раимджанова, Ю.Г. Жарова, Е.Ю. Ермолаева</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	50
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	55
<i>Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Е. С. Замчевская</i> КОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2017-2018 уч.г.г	55
<i>В.К. Волков, В.И. Козлов, М.М. Романова</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	59

<i>С. И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ БАЗЫ ОТДЫХА САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ «ТЕХНОЛОГ»	68
<i>Р.С. Кулешов</i> ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ВЕДУЩИХ МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	72
<i>Н.Б. Кутергин, А.П. Коруковец, А.Ю. Шумилов</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	76
<i>С.И. Кычанова</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	81
<i>О.И. Самусенков, В.О. Самусенков, Е.И. Самусенкова, А.Н. Архангельская, А.А. Вострикова</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	88
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	92
<i>Р.Н. Агафонов</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НИУ МГСУ ПО ТЕННИСУ	92
<i>В.Л. Ануров, С.В. Коньшев, А.А. Симавская</i> ПРИМЕНЕНИЕ ОБЩИХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИЛОВОМ ЖОНГЛИРОВАНИИ ГИРЯМИ	96
<i>А.Ю. Барков</i> МССИ-МАССОВОСТЬ ИЛИ МАСТЕРСТВО	100
<i>С.В. Бобyleв, Е.Я. Крупник</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ АНАЛИЗА В БЕГОВЫХ ДИСТАНЦИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	104
<i>Е.В. Бодюков, Е.В. Бердышева, Р.О. Вальнкин</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ВИД РЕКРЕАЦИИ И ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	114
<i>Т.Б. Бурлакова, М.Г. Козлова</i> МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НИУ МГСУ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА ГТО	120
<i>Ю.А. Воронин</i> ТРАВМЫ В ЧИРЛИДИНГЕ	123
<i>А.В. Вицько, Д.С. Синенко</i> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ	127
<i>Veroljub Stanković, Igor Ilić, Dejan Stošić, Vladimir Savić, Radenko Arsenijević</i> ATTITUDES OF STUDENT OF FACULTY OF SPORT AND PE TOWARDS UNIVERSITY SPORTS	131
<i>Vlado Stijepović, Miroslav Marković, Siniša Karišik</i> SPORTS AT SUN IN THE TEACHING PHYSICAL AND HEALTHY RESEARCH PROGRAM	132

Г.А. Гилев, Т.Н. Дерипаско, С.Н. Румянцев, А.В. Федоров О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	132
<i>Danica PirsI , Andon Kosta</i> SPORTS SCIENCE SHOULD FOSTER SOCIAL COMPETENCIES AS PART OF PE STUDENTS SOCIAL INTELLIGENCE	136
<i>К.С. Дунаев</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЮНОШЕСКОГО ПНЕВМАТИЧЕСКОГО БИАТЛОНА	140
<i>И.В. Емельянова, К.Г. Тиновицкий</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ И ГИБКОСТИ БОРЦА САМБИСТА (ДЗЮДОИСТА), КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА	144
<i>А.Ю. Журавский</i> РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ БЕЛОРУССКИХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ	150
<i>А.В. Журин</i> ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТА	155
<i>Н.М. Иванова</i> НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ПУТИ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ	159
<i>Ignjatovic Aleksandar, Radovanovic Dragan, Marković Živorad</i> ACTUAL PROBLEMS OF MOTOR SKILLS PERFORMANCE DECREASE IN SCHOOLCHILDREN IN SERBIA	163
<i>А.Б. Ильин, В.Р. Покровский, Ю.Ю. Хананаев, Д.К. Богатов</i> АКВАТЛОН В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	168
<i>М.Г. Козлова</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	173
<i>А.С. Кривцов</i> КРИТЕРИИ ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	176
<i>Е.В. Корнеев, Т.В. Посохова, М.П. Рогов, С.В. Перминов</i> СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	180
<i>М.И. Кочетова</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	183
<i>Н.В. Кузнецов</i> ПОИСК РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНЧЕСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ	188
<i>Ю.К. Лукин, Т.Н. Давидович, К.А. Хорошилов, А.С. Пеньковский</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГУФК ПО БАСКЕТБОЛУ	191
<i>Ю.К. Лукин, Д.Л. Корзун</i> ПРОБЛЕМЫ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ К НАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ	199
<i>А.С. Михайлов</i> ОСОБЕННОСТИ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	202

<i>В.А. Никишкин, А.Ю. Барков, В.С. Гарник</i> ИСТОРИЯ, УСПЕХИ И ПЕРСПЕКТИВА СПОРТИВНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА НИУ МГСУ	205
<i>А.А. Новиков, Г.Ф. Васильев, Е.Я. Крупник</i> ПРОБЛЕМЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	222
<i>В. В. Николенко, А.А. Мерзликин, И.В. Кочетова</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	226
<i>В.В. Никишкин, Г.Е. Никитин</i> ЛУЧНЫЙ СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ УНИВЕРСИТЕТОВ	231
<i>С.А. Павликова</i> ПРЕОДОЛЕНИЕ ИНФАНТИЛИЗМА У ВЗРОСЛЫХ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННОГО МЕЧЕВОГО БОЯ	235
<i>Л.В. Рудюк</i> АКВААЭРОБИКА КАК НОВАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК В НИУ МГСУ	238
<i>Т.Г. Савкив, Н.Н. Бумарскова</i> СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	242
<i>О.И. Самусенков, В.О. Самусенков, Т.А. Чаучидзе, Е.М. Ванюшина, В. В. Бучков</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	245
<i>Д.С. Синенко, А.Н. Вицько</i> ПОИСК ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	249
<i>Славољуб Станковић</i> ENGINEER MILAN T. JOKSIMOVIC, THE CONTROL BOARD COMMANDER IN CHIEF OF THE MORAVA EQUESTRIAN RIDERS’ TEAM “PRINCE MIHAILO” IN NIS	253
<i>А.Г. Смирнов</i> ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	255
<i>А.А. Стеблев</i> ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ ИНЖЕНЕРОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	264
<i>В.В. Степанова</i> ВИТАМИНЫ – БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	268
<i>В.В. Ситливый</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ В АРМСПОРТЕ	273
<i>М.С. Токаренко</i> ВСЕМИРНАЯ ГИМНАСТРАДА	278
<i>Н.А. Тулинова, Е.А. Клокова</i> ОЦЕНКА ЗАВИСИМОСТИ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ	282

<i>О.С. Цыганенко</i>	
ВЫЯВЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА СОЗДАНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	
МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА	285
<i>Р.П. Фиронова</i>	
ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	293
<i>Р.П. Фиронова</i>	
ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ – ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	297
<i>Е.В. Харламов, Г.В. Петрова</i>	
ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ЭЛЕКТИВНОМ КУРСЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ВАЖНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ФАКТОР В ЯЗЫКОВОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В РОСТОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	301
<i>О.Е. Чайковская</i>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА	305
<i>И.В. Чистяков, Р.Р. Радимов, Н.М. Шикалов, Т.А. Хакимов</i>	
ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	308
<i>А.В. Шамонин, П.Ф. Гайдамаченко</i>	
МЕТОДЫ ВЕРБАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ В ФУТБОЛЕ	312
<i>А.П. Шолохов</i>	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ БЫСТРОТЫ ИГРОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	316
<i>Е.Е. Шомысова</i>	
РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	322
<i>З.В. Шиянова, В.В. Борисов</i>	
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОГО НАВЫКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	326
<i>А.Ю. Шумилов, В.В. Кравцов, С.А. Восковский</i>	
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 18-19 ЛЕТ	328
<i>И.В. Фаткина</i>	
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	333
КОМПЛЕКС ГТО: МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ	338
<i>К.В. Белоусова</i>	
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО	338
<i>А.В. Бодакин</i>	
ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО	342

<i>О.В. Стрижакова, В.А. Орлов</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКИХ ВУЗОВ (ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ 2017 Г) НА ОСНОВЕ ТЕСТОВОЙ ПРОГРАММЫ ВФСК ГТО И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»	346
<i>В.В. Хорьков, А.М. Шувалов, М.А. Мягков</i>	
КОМПЛЕКС ГТО: МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	357
ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	362
<i>Aljoša Arlov</i>	
КОГНИТИВНЫЕ И МОТОРНЫЕ НАВЫКИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПРИВЫЧКИ В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИКТОРОВ СТАТУСА СТУДЕНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ФСФВ В Г. НОВИ САД	362
<i>В.В. Бобков, В.Е. Поздников, З.К. Уралова, Н.В. Кузнецов.</i>	
ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	363
<i>О.С. Доржиева</i>	
АНАЛИЗ МАКРОЦИКЛОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «POLAR» УЧАСТНИЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПХЕНГ ЧАНГЕ-2018 ПО ЛЬЖНЫМ ГОНКАМ	366
<i>Ю.К. Лукин, Т.Н. Давидович, Э.А. Лапухина</i>	
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ БРОСКОВ С РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЙ БАСКЕТБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЕВРОБАСКЕТЕ 2017	370
<i>С.В. Перминов</i>	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	378