Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

XIX ВСЕРОССИЙСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ НИЖНЕВАРТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

г. Нижневартовск, 4–5 апреля 2017 г.

сборник статей

Часть 4
Физическая культура. Спорт

Издательство
Нижневартовского
государственного
университета
2017

ББК 72я43
Д 25

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижневартовского государственного университета

Ответственный редактор
кандидат педагогических наук, доцент *А.В. Коричко*

Д 25 **XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета:** сборник статей (г. Нижневартовск, 4–5 апреля 2017 года) / отв. ред. А.В. Коричко. Ч. 4. Физическая культура. Спорт. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. – 104 с.

ISBN 978–5–00047–392–4

Сборник содержит статьи участников XIX Всероссийской студенческой научно-практической конференции Нижневартовского государственного университета.

Для учащихся, студентов и преподавателей образовательных учреждений, специалистов-практиков.

ББК 72я43

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 12.07.2017
Формат 60x84/8. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 13,0
Заказ 1863

Электронная версия
Нижневартовского государственного университета
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izd@nvsu.ru

ISBN 978–5–00047–392–4
© Издательство НВГУ, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Аверкин Н.А.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ КЛАССАХ 6

Ведерников Р.А.
ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА С РАЗЛИЧНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ 8

Глуханюк Н.В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ 10

Жукова П.А.
ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 12

Калашников А.А.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ 15

Меняйленко У.С.
АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ 17

Могильная М.С.
СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 19

Мороз А.В.
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, МОТОРНОЙ И ОБЩЕЙ ПЛОТНОСТИ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ 21

Павлов М.А.
ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ВИД УРОКА КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС 23

Попова К.Ю.
ВЛИЯНИЕ ОБЩЕГО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 25

Рябенко К.М.
МЕТОДИКА ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ 27

Сардар В.В.
УЛИЧНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 29

Севастьянова Е.А., Фазлеева Е.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 31

Яковлева М.С.
МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ СЕКЦИЙ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА», «ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ», «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» 33

Никульникова В.Н.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АЭРОБИКОЙ 36

Хазиев А.Р.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 37

СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Ашурбекова А.И.
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ВФСК ГТО 41

Белима Н.И.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА 43

Белозёрова К.О., Зайко О.А.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ТРАВМЫ 48

Гонохова А.С.
СОСТОЯНИЕ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА 50

Жгулева Ю.А.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ЛИЦ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ 54

Ковтарёв Е.С.
ДОПИНГ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 56

Краснопёрова С.В.
ГИПОКИНЕЗИЯ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР, ТОРМОЗЯЩИЙ РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 61

Омарова А.М.
ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА В КЛИНО- И ОРТОСТАЗЕ 63

Сергиенко А.А.
АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ В ТЕЧЕНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА 66

Хазиева Р.Ф.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ 69

СЕКЦИЯ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Баркова Н.Н., Шайхулова А.С.
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ 72

Гнатченко Г.В.
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ 74

Ильина А.С., Карыкболова Ж.Ж.
К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ 76

Мартакова В.В., Сейтчанова Г.М., Севээн Н.А.
СТОЙКА КАК ВНЕШНИЙ ПРИЗНАК ВОЗМОЖНЫХ ПОЗИЦИОННЫХ РЕШЕНИЙ. ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ У НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ 78

Нибабина М.М.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 81

Сафиуллина А.С.
ВЛИЯНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА УСПЕШНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ 83

Семериков С.К.
ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ 85

Шарифов А.Ф.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ «ЮГРА» ПГТ. ИЗЛУЧИНСК 88

Шыхмурзаев Н.Б.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 91

Щапов Е.В., Зеленчук А.В.
ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДОПИНГА 94

СЕКЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ»

Зубкова Т.Д.
ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ 98

Пащенко Е.С.
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПЕРЕМЕНАХ 100

Тутубалина М.
ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СПОРТУ 102

СЕКЦИЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

УДК 373.51

Н.А. Аверкин, студент
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНИХ КЛАССАХ

В настоящее время многие эксперты в области физической культуры всё чаще говорят о целесообразности применения функциональной музыки на уроках физической культуры в школьной практике. Однако учителя физической культуры к этому нововведению профессионально не подготовлены и часто затрудняются с поисками ответов на следующие вопросы: какую именно музыку целесообразно использовать на уроках, в каких урочных заданиях, где, когда, в какое время и каким конкретно образом? [1, 2].

Целью исследования является совершенствование методики проведения уроков физической культуры в школе.

Объектом нашего исследования является особенности применения различных средств музыкальной стимуляции на уроках физической культуры в средних классах.

Предмет исследования процесс развития внимания и заинтересованности на уроках физической культуры.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры в урочных и внеурочных формах работы по физической культуре в общеобразовательных школах, а также тренерами – преподавателями в детско-юношеских спортивных школах.

В процессе исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить состояние вопроса об особенностях применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры.
2. Разработать планы – конспекты проведения уроков физической культуры в средних классах с применением различных средств музыкальной стимуляции.
3. Определить степень влияния элементов музыкальной стимуляции на показатели самочувствия, активности, настроения, а также устойчивости внимания школьников средних классов.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Анкетирование.
3. Метод корректурных проб.
4. Методы математической статистики.

Вся программа исследований была выполнена в три этапа. Первый этап (2016–2017 гг.) предусматривал изучение научно – методическую литературы, выбор методов и постановку задач исследования, а также проведение анкетирования по выявлению заинтересованности к занятиям физической культурой под музыкальное сопровождение.

Второй этап исследования (2016–2017 гг.) предусматривал проведение исследования на базе МБОУ СОШ № 13 г. Нижневартовска. В нем приняли участие 22 школьника 5–6-х классов в возрасте от 10 до 11 лет. Изучение влияния различных музыкальной стимуляции на устойчивость, концентрацию внимания и заинтересованность школьников проводилось до и после уроков физической культуры, используя опросник «САН» и корректурную пробу Бурдона-Анфимова.

Третий этап (2017 г.) предполагал выполнение статистической обработки полученных данных, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

За основу при проведении уроков физической культуры мы взяли методику музыкальной стимуляции Ю.Г. Коджаспирова [1; 2]. Автор рекомендует на уроках физической культуры музыкаль-

ную стимуляцию использовать эпизодически, лишь в той работе, которая характеризуется повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемых движениях.

Таким требованиям лучше всего отвечают учебные задания, выполняемые во время проведения вводно-подготовительной части урока, во время совершенствования ранее изученных упражнений или специальных двигательных навыков в основной части, а также во время, отведенное для дыхательных и разнообразных упражнений на расслабление в заключительной части урока. Такие виды урочной деятельности, которые требуют от занимающихся особенно внимательного слежения за рабочей информацией от внешней или внутренней (прежде всего мышечной) среды, целесообразно осуществлять в обычных условиях, без побочных раздражителей. К таким видам относятся характерная деятельность школьников во время начального построения, рапорта дежурного ученика, сообщения педагогом задач урока и другой ситуационно нужной устной информации, а также при изучении и закреплении нового материала, игр, требующих особого сосредоточения.

Профессор Ю.Г. Коджаспиров указывает на то, что целесообразно применять лидирующую музыку на тех уроках, где основной вид деятельности школьников связан с продолжительным выполнением несложных по структуре однообразных движений циклического характера. Двигательная деятельность такого рода становится более качественной и гораздо меньше утомляет, если свободное внимание занимающихся, не сосредотачивается на монотонной выполняемой работе, а отвлекается каким-нибудь побочным раздражителем слабой или умеренной интенсивности.

На уроках, связанных с ациклическими или смешанными видами спорта, особенно там, где основная деятельность учащихся сопряжена с большой концентрацией внимания, и выполняемые двигательные действия требуют систематической сознательной корректировки, в зависимости от постоянно меняющейся обстановки (подвижные и спортивные игры, единоборства, гимнастика и т.п.), применять музыкальное сопровождение чаще всего рискованно и нецелесообразно.

При обработке показателей корректурной пробы мы наблюдали большое количество пропущенных букв, особенно при проведении пробы Бурдона-Анфимова до урока физической культуры. Особенно важно отметить, что перед проведением пробы проводился урок русского языка, тем самым можно выделить факторы, которые явились причиной плохой концентрации и устойчивости внимания: утомление мышц глаз, усталость мышц рук, умственная усталость и т.д.

У испытуемых до начала урока физической культуры показатель объема и устойчивости внимания составил в среднем – 1121 и 71%, а в конце проведения урока физической культуры – 1016 и 87%. После проведения урока физической культуры объем внимания в группе уменьшился незначительно, а устойчивость внимания при проведении методики увеличился на 16%. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес, если процесс урока физической культуры все больше и больше заинтересовывает ученика, захватывает его целиком, то можно с уверенностью сказать, что его внимание будет устойчивым очень долгое время. Таким образом, необходимо отметить, что учащиеся после урока физической культуры, с применением различных интересных игровых заданий и упражнений на внимание под музыкальное сопровождение, стали более четко концентрировать свое внимание на определенном задании.

При проведении анкетирования школьников средних классов установлено, что, во-первых, учащиеся очень хорошо относятся к музыке и с большим стремлением желают, чтобы их уроки физической культуры проходили под музыкальное сопровождение. Во-вторых, при проведении урока физической культуры учащиеся больше всего желают услышать следующие музыкальные инструменты: гитара (36,4%) и ударные (27,4%) и современные клавишные инструменты (36,2%).

Таким образом, применяя элементы музыкальной стимуляции на уроках физической культуры, учитель, повышает интерес учащихся к занятиям физической культурой и, на всем протяжении урока учащиеся наиболее эффективно концентрируют свое внимание на определенном двигательном задании.

Помогая педагогу в решении задач проведения эффективного урока физической культуры, музыка закономерно повышает коэффициент полезного действия не только проводимого занятия, но и следующих за ним уроков по другим предметам, которым эстафетой передается состояние гармонично уравновешенной бодрости, приподнятого настроения и хорошей работоспособности.

Литература

1. Коджаспиров, Ю.Г. Ключ к успеху: [О формировании положительных эмоций на уроках физической культуры] // Физическая культура в школе. – 2004. – № 2. – С. 21–25.
2. Коджаспиров, Ю.Г. «Физкульт-ура! Ура! Ура!»: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.

3. Коричко Ю. В., Пшеничникова Г.Н., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва, 2016. С. 41–45.
4. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе : учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 244 с.
5. Ротерс, Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Г.Т. Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.

УДК 796.011.3

Р.А. Ведерников, студент
Научный руководитель: Л.Г. Пащенко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА С РАЗЛИЧНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ

Начало обучения в вузе бывших школьников является для них стрессовой ситуацией и приводит к изменениям в организме, которые канадский учёный Ганс Селье назвал общим адаптационным синдромом – совокупностью физиологических реакций организма, направленных на ликвидацию стресса [1]. Процесс адаптации, как совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление функций организма к новым условиям обучения, в новом коллективе продолжается длительное время. На стадии резистентности происходит приспособление к трудной ситуации. Длительный стресс может привести к срыву адаптации [3; 5]. Процессы адаптации человека и уровень работоспособности в значительной мере зависит от величины физиологических резервов организма. В самом общем виде под резервными возможностями адаптации человека понимаются его скрытие способности усиливать функционирование своих органов и систем в целях совершения необычной большой работы, приспособления к чрезвычайным сдвигам во внутренней среде [1]. Систематические занятия физической культурой и спортом приводят к повышению устойчивости организма к действию стрессорных факторов, и оптимизируют процессы адаптации к ним [4]. При этом, сами физические упражнения, являясь стрессом для организма, могут либо стимулировать работу органов и систем организма либо приводить к срыву их функционирования [7; 8].

Таким образом, наблюдается противоречие между необходимостью использования средств физической культуры для ускорения адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе и научно-методических подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы, направленной на оптимизацию процессов адаптации к условиям обучения в вузе первокурсников имеющих различный режим двигательной активности.

В связи с этим, важным является поиск путей оптимизации процессов адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе с использованием средств физкультурно-оздоровительной направленности.

Традиционно формами оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям высшего учебного учреждения являются: проведение адаптационного лагеря (слета), осуществление кураторства, проведение мастер-классов в группах и тренингов, совместных мероприятий со студентами старших курсов [2; 6].

С точки зрения содержания и организации физического воспитания в вузе, важным является учет физического состояния первокурсников, а также показателей проявления у них тревожности и их изменения в процессе обучения.

Нами было проведено исследование динамики показателей физического состояния и тревожности студентов – первокурсников, имеющих различную двигательную активность в течение учебного года.

Использовались методы исследования: анализ данных литературы, анкетирование, исследование физического состояния с помощью аппаратного комплекса «Омега-С», тестирование тревожности по методике Спилбергера-Ханина с помощью программы «Спортивный психофизиолог», методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2016 по апрель 2017 года. В исследовании приняли участие 56 студентов, поступивших на различные факультеты НВГУ. Они были дифференцированы на 3 группы: 1 – студенты, чей двигательный режим ограничен обязательными учебными занятиями по физической культуре (ФК), 2 – помимо физкультурных занятий занимающиеся в оздоровительных группах в фитнес-центрах города или самостоятельно (ОФК) и 3 – занимающиеся спортом и имеющие разряды не ниже 1 взрослого (С).

Проведя исследование физического состояния организма студентов с помощью аппаратно-компьютерного комплекса «Омега-С» оказалось, что ЧСС у юношей, занимающихся спортом в начале учебного года достоверно ниже ($p<0,01$), чем у их сверстников, а в группе лиц, занимающихся дополнительно физкультурно-спортивной деятельностью ЧСС ниже, чем у студентов, чей двигательный режим ограничен учебными занятиями по физической культуре [9].

Индекс напряженности у этого контингента продемонстрировал большой разброс показателей, что говорит о разнородности данной группы испытуемых. У студентов – спортсменов индекс напряженности достоверно ниже, чем у студентов других групп. Полученные данные подтверждают положения о том, что с ростом тренированности организма, при отсутствии срывов адаптации, отмечается снижение напряженности вегетативной регуляции организма. Дифференцирование испытуемых по типам регуляции и степени напряжения адаптационных механизмов по показателям кардиоинтервалографии показало, что в группе НЗ преобладают симпатотоники (46%). В группе ОФК больше нормотоников (58,8%). В группе спортсменов большинство – ваготоников (69%). Это в очередной раз подтверждает, что студенты – первокурсники, занимающиеся спортом испытывают меньшее напряжение в период начальной адаптации к условиям обучения в вузе.

Изучив изменение параметров физического состояния студентов, имеющих различную двигательную активность, в течение первого года обучения в вузе были получены следующие результаты. В начале учебного года более низкие показатели отмечаются у студентов-спортсменов. К окончанию года ЧСС снижается у студентов занимающихся дополнительно ОФК.

У студентов-спортсменов и юношей, занимающихся физической культурой только в рамках учебных часов наблюдается увеличение частоты пульса, тогда как у занимающихся дополнительно оздоровительной физкультурой этот показатель снижается, что позволяет говорить о включении механизма экономизации функции их сердечно-сосудистой системы.

Индекс напряженности, как показатель вегетативной регуляции организма, повысился во всех группах. Но если во 2-ой группе изменения были незначительны, то в группе спортсменов они составили 48%. То есть у спортсменов и лиц, не занимающихся физической активностью, наблюдается более напряжённое функционирование органов и систем организма ближе к окончанию учебного года.

Результаты проведенного исследования показали, что наиболее оптимально к условиям обучения в вузе адаптируются студенты, дополнительно занимающиеся оздоровительной физической культурой, тогда как у студентов-спортсменов и студентов, с ограниченным двигательным режимом отмечается напряжение процессов адаптации к окончанию учебного года.

Был разработан комплекс мероприятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности для первокурсников, направленный на оптимизацию физического состояния в период адаптации к условиям обучения в вузе. В него вошли проведение слёта первокурсников с увеличенным числом станций, связанных с физической активностью. Проведение тестирования физического состояния первокурсников с помощью АПК «Омега-С» с последующей обработкой результатов тестирования, позволяющего оценить физическое состояние студентов, приступивших к обучению в вузе, а также рекомендовать физкультурно-спортивную специализацию для обязательных занятий по физическому воспитанию с наиболее подходящим объемом и интенсивностью нагрузки на занятиях по физическому воспитанию. Проведение спартакиады, при организации которой комплектовать команды спортсменов, болельщиков, волонтеров, помощников судей с учетом не только соматического состояния здоровья, но и степени напряжения вегетативной регуляции студентов. Это позволит массово вовлечь первокурсников в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, проводимую в вузе, сформировать команды помощников судей, спортсменов, спортивных волонтёров, что в свою очередь повысит интерес к спортивной жизни университета. Проведение мастер классов в рамках недели студенческой науки по подбору и применению средств восстановления физической и умственной работоспособности для студентов-спортсменов, обучающихся на 1-ом курсе, расширит их представления о возможных способах повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов в процессе физической и умственной деятельности

В дальнейшем, планируется разработать практические рекомендации, которые можно будет использовать в работе спортивного клуба, а также преподавателей по физической культуре, как нашего вуза, так и других вузов.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М., 2006.
2. Албитова Е.П., Рогалева Г.И. Педагогическая поддержка студентов-первокурсников как средство их адаптации к вузовскому образованию // Весник Бурятского государственного университета, 2013. – № 1. – С. 148–151.
3. Ащеулова О.А., Савочка О.Н. Факторы, влияющие на адаптацию первокурсников АМГУ // Вестник Амурского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. – 2009. – С. 87–89.
4. Бойцова, Т.Л. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода / Т.Л. Бойцова, О.Л. Жукова // Вестник ТГПУ. – 2010. – № 4 (94). – С. 108–111.
5. Данилевич Г.Д. Проблемы психологической адаптации первокурсников ВУЗа // Медико-биологические и психологические аспекты адаптации и социализации человека. Т.1. – Волгоград, 2008. – С. 184–185.
6. Жилина Л.Я. Организация психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников на этапе их адаптации к условиям вуза // Концепт. 2013. – № 5.
7. Коршунова, О.С. Реструктуризация физического воспитания в вузах / О.С. Коршунова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – № 24. – С. 125–128.
8. Наскалов, В.М. Физическое воспитание студентов вузов на современном этапе / В.М. Наскалов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 87–92.
9. Пащенко Л.Г., Ведерников Р.А. Организация двигательной активности студентов первого курса, с различным физическим состоянием // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Мат-лы Всеросс. научно-практической конференции. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 54–58.

УДК 796

Н.В. Глуханюк, студент
Научный руководитель: М.Н. Нестерова, ассистент
г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Здоровье человека является основной ценностью жизни. Его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно беречь, развивать и совершенствовать. Особенно в современном мире, ведь вокруг столько вредных факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья человека: плохая экология, запыленность, загрязненность воздуха, радиационные выбросы. Все это пагубно влияет на здоровье. Физическая культура и спорт оказывает оздоровительный и профилактический эффект. Это является чрезвычайно важным на сегодняшний день, так как число людей с различными заболеваниями постоянно растет [4].

Необходимо, чтобы занятие спортом стало важным приоритетом современного человека. Для этого создаются современные спортивные комплексы с новыми физкультурно-оздоровительными технологиями. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического здоровья, снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [3].

Помимо существующих видов спорта, есть и другие виды физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности, которые осуществляются по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, изотон, стретчинг, йога, а также бег, туризм, плавание и др. [1].

В настоящее время люди все чаще стали заниматься различными фитнес направлениями. Одним из популярных является йога. Йога – религиозно-философское учение Индии, разработавшее систему и методы самопознания человека, управление собственной психикой и физиологическими процессами организма; система физических упражнений, способствующая такому управлению [4]. Йогу практикуют люди всех возрастов, национальностей, профессий. Сейчас люди утратили то настоящее представление о йоге. Для большинства это просто физические упражнения для поддержания отличной физической формы. Люди забыли, что занятие йогой это еще и успокоение нервной системы, снятие стресса, за счет сознательного управления потоком дыхания. Сравнивая современ-

ную и традиционную йогу, мы найдем достаточно много различий [1]. В данной работе мы хотели бы сравнить и выяснить, что же такое йога, а также изучить все ее асаны (позы).

Основными направлениями йоги являются современная йога и традиционная. В современной йоге преобладают новые направления. Упражнения стали больше напоминать гимнастику, которая помогает человеку в совершенстве владеть своим телом. Современная йога получила свое развитие в последние 15–20 лет, вобрав в себя многие черты аэробики, фитнеса и спортивной гимнастики. За основу были взяты асаны (позы) традиционной йоги. В дальнейшем стали смешивать с различными физическими нагрузками для достижения большей эффектности исполнения [2].

Вследствие занятий, тело становится гибким, подтянутым, человек чувствует повышенный тонус, самочувствие его улучшается. Это способствует душевному спокойствию и равновесию. Но это может быть не всегда, если мотивация занятий не направлена на это.

Преподаватели, которые ведут занятия – это в основном бывшие танцоры, спортсмены, гимнасты. Поэтому можно утверждать, что йога направлена на достижение физических результатов [1].

Занятия стали проходить в быстром темпе, что противоречит традиционной йоге. Иногда занимающиеся используют разнообразные приспособления, облегчающие выполнение поз.

К недостаткам современной йоги можно отнести ряд причин:

1. Акцент делается на внешние эффекты, хотя суть йоги далеко не в этом.
2. Некоторые авторы личных методик стремятся внести что-то свое, тем самым игнорируя и оставляя в прошлом классические тексты и древние традиции. В таких методиках зачастую пренебрегают принципами йоги, такими как чередование напряжения и расслабления.
3. Все меньше стали уделять внимания одним из важнейших составляющих в традиционной йоге, таким как пранаяма (искусство дыхания), пратьяхара (контроль над чувствами), дхарана (концентрация на объекте) и дхьяна (медитация).
4. Цели занятий направлены на достижение спортивных результатов. Чрезмерные физические нагрузки могут приводить к износу опорно-двигательного аппарата и травмам, а неправильное (оторванное от традиции) преподавание может нарушить физическое и психическое здоровье человека.
5. Бывает нарушена последовательность обучения. Порой новичкам преподают технику, которую можно осваивать только после закрепления основных упражнений, т.е. получения определенных начальных навыков. После этого занимающийся начинает выполнять упражнение неправильно, из-за чего теряется смысл его выполнения [3].

Традиционная йога на начальных стадиях слегка напоминает современную йогу. От человека, желающего заниматься традиционной йогой, требуется достичь определенного уровня гибкости, выносливости и силы тела. Спустя несколько месяцев, вырисовывается колоссальная разница и огромное преимущество традиционного подхода над современным. С каждым занятием человек начинает чувствовать не только улучшение в здоровье, но и душевную гармонию. В традиционной йоге важным и необходимым физическим качеством является гибкость, которая нужна как платформа для дальнейших более утонченных результатов – контроль над внутренней энергией и расширение умственных способностей. Традиционная йога приводит к улучшению здоровья, возвращает молодость и удлиняет жизнь, а также улучшает духовное состояние, помогает наладить отношения с людьми, устраняет отрицательные качества характера, приводит к осознанию, что мир прекрасен, а люди в этом мире счастливы [2].

Носителями традиционной йоги являются, прежде всего, индийские традиционные учителя, известные во всем мире, такие как Свами Шивананда (Ришикеш), Свами Сатьянанда Сарасвати (Бихар), Шри Йогендра (Гуджарат), Шри Тирумалаи Кришнамачарья (Карнатака), Дхирендра Брахмачари (Дели), Йогирадж Ракеш Пандей (Варанаси), а также их ученики, как в Индии, так и на Западе.

Традиционная йога преподается иначе, чем современная. Занятия проходят более мягко и плавно. Статичная нагрузка заменяется постепенным расслаблением мышц. Упражнения не направлены на то, чтобы довести человека до изнеможения, а наоборот дать организму возможность расслабиться, отдохнуть, придать энергии.

Недостатки традиционной йоги:

1. Родина возникновения традиционной йоги находится на Востоке, где жизнь протекает более размеренно, неторопливо и созерцательно. Человеку с западным складом ума (нацеленным на достижение быстрого результата), со скованным телом и поверхностным дыханием бывает сначала трудно выполнять упражнения йоги правильно.
2. Несмотря на единство традиции, даже в Индии существуют разные школы и направления йоги, что создает некоторые сложности при ее освоении и трудности в выполнении.

3. Начинающему очень сложно среди множества школ йоги найти такую, где преподают именно исконную йогу, а не одну из ее современных, видоизмененных модификаций. Но, как сказал в интервью для «Yoga Journal» Максим Протасов, председатель совета директоров компании P-Holding, практикующий йогу: «Многие переживают, что йогу коммерциализировали и потеряли ее суть. Но мне кажется, что тот, кто хочет, суть найдет всегда».

Люди, занимающиеся йогой должны сделать правильный выбор, каким видом они хотели бы заниматься, традиционным или современным.

В ходе написания данной работы, мы провели опрос среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Нами были опрошены студенты 3 курса института иностранных языков. Им было предложено ответить на вопрос, желают ли они заниматься йогой на учебных занятиях по физической культуре.

На основании проведенного анкетирования, по отношению студентов к проведению нетрадиционных методик на занятиях по физической культуре, нами были получены следующие результаты. На занятиях физической культуры в университете йогой хотели бы заниматься девушки, что составляет 50% опрошенных. Не желают заниматься йогой 10% девушек, а для оставшихся 30% студенток не имеет значения, какими видами спортивной деятельности они хотели бы заниматься. Что касается юношей (10%), на основании полученных данных, мы видим, что они в большинстве своем не хотят заниматься йогой, а предпочитают заниматься традиционными видами спорта.

В заключение хотелось бы сказать, что занятия йогой – это не только физические упражнения или занятия гимнастикой. Занятия йогой как по современной, так и по традиционной методикам, необходимы в специальном образовании и в воспитании высокоразвитой личности. Питание, отношение к занятиям, режим дня играют важную роль в этих занятиях.

Так как проблема здоровья является медико-педагогической, только комплексный подход к занятиям даст определенный результат.

Литература

1. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

УДК 37.037.1

П.А. Жукова, студент
Научный руководитель: Т.А. Андреенко, канд. пед. наук, доцент
г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В настоящее время очень часто поднимается проблема физического воспитания подрастающего поколения. Чтобы углубится в нее, и понять всю сущность этого явления, необходимо рассмотреть сам объект этого вида воспитания – ребенка. Так кто же такой современный школьник?

Согласно общеизвестным медицинским данным, «полностью здоровыми» можно назвать лишь 10% детей от общего числа обучающихся. То есть целых 90% школьников имеют проблемы или отклонения в физическом, психологическом и нервном развитии. Только за последние годы отметились следующие негативные явления в области здоровья: снизилось количество здоровых детей, возросло количество функциональных нарушений и хронических заболеваний, изменилась структура хронической патологии, увеличилось число школьников, имеющих более одного диагноза [3, с. 144].

Из предыдущего абзаца вытекает следующий факт – возросло число детей, входящих в подготовительную или специальную группу и полностью освобожденных от занятий физической культурой. Так же снижается количество детей, заинтересованных в спорте, здоровом питании и в отказе от вредных привычек. Все эти факторы в совокупности могут привести к раннему старению, расхожде-

нию биологического и хронологического возраста, увеличению нетрудоспособных граждан, снижению рождаемости и ранней смертности. То есть проблема физического воспитания поднимается не на бытовом, а на государственном уровне.

При этом, следует уточнить, что кроме обязательного физического воспитания в школах многие дети и подростки сейчас посещают центры дополнительного образования детей по различным спортивным направлениям. При последних статистических исследованиях на эту тему, были получены следующие данные: спортивные и танцевальные секции посещают 40,7% девушек и 66,7% юношей. В основном, на занятия связанные с двигательной активностью у современных школьников уходят от 1 до 5 часов в неделю [3, с. 144].

Разобравшись в вопросе физических особенностей современных школьников можно переходить к основной и самой главное теме – их физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только уроки физкультуры в школе или спортивные секции. Оно имеет несколько общепринятых выделенных форм. Все эти формы тесно взаимосвязаны и невозможно осуществить полноценное физическое развитие и воспитание ребенка, отбросив хотя бы одну из них. Все они комплексны и равнозначны [1].

Различают следующие формы физического воспитания школьников [4, с. 480]:

1. Уроки физической культуры, как предмет и другие мероприятия в режиме учебного дня в школе (например, физкультминутка и др.). Самая распространенная форма воспитания, так как наиболее доступная и зачастую носит обязательный характер.

2. Внешкольные формы физического воспитания, проводимые на базе школы или в спортивных секциях. К этой категории относятся проводимые в школах «Веселые старты!», различные эстафеты и соревнования (футбольные, баскетбольные и другие матчи). Любая деятельность внешкольных организаций, предлагающих детям дополнительное образование в сфере спорта или танцев, тоже относится к этой форме физического воспитания. Этот вид менее распространен, так как зачастую требует дополнительных денежных и временных затрат, из-за чего многие дети и их родители отказываются от этого.

3. Физическое воспитание в семье. К этой форме относятся утренняя гимнастика, физкультминутки между бытовыми делами, прогулки и игры на свежем воздухе, спортивные семейные развлечения. Здесь главную роль играет родительская позиция, потому что, если это не нужно родителю – это сразу же становится не нужно ребенку. Данная форма воспитания полностью зависит от родителей.

При физическом воспитании возникает определенный ряд проблем, без решения которых процесс воспитания не может быть осуществлен или завершен в полной мере.

1. Отсутствие личного примера авторитетной личности.

Не всегда под личным примером понимается родитель или близкий человек. Для современных детей авторитетными людьми зачастую являются актеры, певцы и музыканты, которые не всегда занимаются пропагандой здорового образа жизни (например, пробежки по утрам и полный отказ от вредных привычек). Напротив, большинство публичных личностей, сами того не задумывая, становятся для своих маленьких фанатов эталоном «правильного» неправильного поведения. Дети, подражая любимым актерам (или же их персонажам в фильмах) начинают курить, пить, игнорируют здоровую пищу и не посещают даже уроки по физкультуре, не говоря о секциях. Причины у этой проблемы в том, что родители сейчас меньше контактируют с ребенком из-за произошедшего в последние годы технического процесса. Ребенку проще что-то найти в интернете, чем спросить у мамы. Так же из-за социального развития общества большинство родителей ставят на передний план развитие свои собственных амбиций, продвижение по карьерной лестнице и личностной самореализации, тем самым отодвигая своего же ребенка на второй план. В совокупности этих факторов ребенок теряет авторитет родителей в своих глазах и образовавшуюся пустоту восполняют медийные личности.

2. Нарушения в школьном режиме дня.

Несмотря на ужесточение многих законов, связанных с образованием, многие образовательные учреждения далеко не идеальны. И часто в проблемах нарушения физического воспитания и снижения здоровья у школьников виновата именно школа. К основным причинам негативного влияния школы на процесс исследуемого вида воспитания относится не соблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Так же, сам объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. Из-за этих факторов дети становятся более болезненными, испытывают стрессы, увеличивается продолжительность их сна (для отдыха им требуется больше времени) и снижается физическая активность. Естественно, это оказывает негативное влияние на организм ребенка и на его физическое вос-

питание в целом. Вследствие загруженности учебой просто не находится сил и времени для дополнительных занятий физической культурой, а в школе зачастую дети просто избегают их.

3. Несоответствие внешнего вида педагога для развития интереса к физическому воспитанию.

Самая актуальная проблема, связанная с нехваткой кадров во многих учебных заведениях или неверном распределении ролей «наставника физического воспитания» среди различных педагогов. Чаще всего учителями физкультуры выступают люди, практически достигшие пенсионного возраста. Так же можно встретить учителя с избыточной массой тела, курящего около школьного порога или же не ухаживающего за собой. И у детей складывается ложное представление о том, что если ты занимаешься спортом – ты обрекаешь себя на подобное. Когда человек, призванный непосредственно наставлять детей на путь физического воспитания, он должен выглядеть соответствующе и подавать пример детям. Так же стимулировать ребят на занятия спортом и на повышение своей физической активности, раскрытие спортивного потенциала и привитие идеала здорового образа жизни. Любой педагог, вне зависимости от преподаваемой дисциплины, должен соответствовать своему статусу. Так же как учитель русского языка должен соблюдать правила речи при обычном разговоре, так же и учитель физкультуры должен быть спортивным человеком.

4. Отсутствие примера физически развитой личности в близком окружении.

Как известно, близким окружением считают родственников и друзей. На первом месте для любого ребенка будут стоять родители. Согласно народному поверью, любая девушка ищет себе мужа, который был бы похож на ее отца, а любой юноша готов жениться на девушке, похожей на мать. Это становление родителей, как идеала, происходит еще в раннем детстве, в младенчестве, когда просто взрослый человек становится близким взрослым. Несмотря на некоторые кризисные моменты в отношениях между детьми и родителями на разных этапах возрастного развития, дети всегда следуют примеру родителей (порой даже на интуитивном уровне). Если в семье есть привычка бегать по утрам, принимать контрастный душ, много гулять и есть здоровую пищу – то это послужит отличным примером для ребенка и окажет благоприятное воздействие на процесс физического воспитания ребенка в семье. В обратном случае, когда родители нейтрально относятся к спорту или вовсе отрицают факт его присутствия в их жизни, то у ребенка с меньшей вероятностью возникнет тяга к физическому просвещению, то есть процесс его физического воспитания будет замедлен или же остановлен. Некоторые родители считают, что их личный пример не сможет повлиять на дальнейшую жизнь ребенка, а значит им незачем стараться. Единственные (и в корне неправильные!) их попытки привить ребенку любовь к спорту заключаются в упреках и приказах: «не прогуливай физкультуру!», «не ешь всякую гадость!» и т.д. Стоит отметить, что на некоторых детях это работает, но как только в подростковом периоде возрастного развития ребенка родители утратят свой авторитет, все их указания окажутся бесполезными, если до этого отсутствовал их личный опыт в становлении личности этого ребенка. Что касается другой части близкого окружения – друзей, здесь все так же уходит в проблему родительского воспитания. Если ребенок воспитан в спортивной семье, то и своим друзьям он будет подавать положительный пример своим образом жизни. У детей часто присутствует элемент игры, соревнования, и если кто-то из компании начинает выделяться – у окружающих появляется стремление «сделать лучше, чем он». Поэтому можно сделать вывод, что влияние друзей очень высоко, но какой именно пример, они будут подавать – зависит от их родителей.

5. Частичное отсутствие доступного дополнительного образования детей в области спорта.

Большинство спортивных и танцевальных секций являются платными. Естественно, что существуют и обычные секции при дворцах культуры и школах. Но для карьерного роста ребенка и его самореализации необходимо участвовать в соревнованиях, ездить на выступления, покупать форму и специальные костюмы, что тоже стоит определенных денег. Многие родители считают эту трату бессмысленной, приводя аргумент: «хочешь заниматься спортом – делай зарядку по утрам», тем самым разрушая детские мечты. Так же бюджетные организации, осуществляющие спортивную деятельность, имеют очень небольшую публичную рекламу. То есть об их существовании и деятельности можно узнать, только если заинтересоваться этим вопросом. Очень редко они организуют в школах классные часы, где рассказывают о себе, и из-за этого некоторые просто не знают о такой возможности. Так же зачастую такие организации имеют устоявшиеся расписание, которое не всегда соответствует пожеланиям детей.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что в данный момент физическое воспитание крайне необходимо. Кроме того, подробно разобраны основные проблемы реализации общедоступности и пропаганды физического воспитания у подрастающего поколения. Но при грамотном подходе, изменяя отношение у окружающих к спорту и популяризации здорового образа жизни, возможно повысить уровень физической образованности не только у детей, но и у взрослых.

Литература

1. Как сохранить здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://www.kuzdrav.ru/book/export/html/16/#4
2. Милушкина О.Ю. Закономерности формирования морфофункциональных показателей детей и подростков в современных санитарно-гигиенических и медико-социальных условиях: дис. ... д-ра мед. наук: 14.02.01 / О.Ю. Милушкина. – Москва, 2014. – 284 с.
3. Ножнинова О.В. Состояние здоровья и организация медико-социальной помощи детям-сиротам и детям, находящимся в трудной жизненной ситуации: дис. … канд. мед. наук: 14.00.09 / О.В. Ножнинова. – Москва, 2009. – 144 с.
4. 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.

УДК 796.012.2

А.А. Калашников, студент

Научный руководитель: Л.Г. Пащенко, канд. пед. наук, доцент

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Актуальной проблемой современной медицины и здравоохранения является поиск путей улучшения здоровья детей. Сохранение и укрепление здоровья ребенка определяют одно из ведущих направлений развития социальной политики государства и являются важнейшей стратегической задачей современного детского здравоохранения, поскольку от уровня здоровья этой группы населения зависит здоровье нации в целом, увеличение продолжительности активной жизни и творческое долголетие жителей нашей страны.

Чтобы быть здоровым, надо двигаться. Это аксиома, не требующая доказательств. Активные движения развивают важнейшие группы мышц, увеличивают эластичность связок и подвижность суставов, повышают эффективность работы сердца. Улучшается кровоснабжение всех органов и тканей, увеличивается жизненная емкость легких, обогащается кровь кислородом, следовательно, активно протекают все виды обмена веществ.

Физическое воспитание в детском саду имеет ряд особенностей. При составлении комплексов упражнений нужно не забывать о том, чтобы они были понятными для детей, простыми и интересными. Менять такие комплексы нужно не реже, чем раз в две недели.

Изучение заболеваемости детей показало, что ее уровень имеет очень стойкую тенденцию к росту. В целом только за последние 20 лет уровень заболеваемости детского населения увеличился на 68,4% [3].

В структуре заболеваемости детского населения от 0 до 7 лет включительно 1-е место занимают болезни органов дыхания, 2-е место – травмы и отравления, 3-е место – болезни кожи и подкожной клетчатки, 4-е место – болезни органов пищеварения, 5-е место – инфекционные и паразитарные болезни. В целом на первые пять мест приходится 81,9% всей выявленной заболеваемости.

Уровень всех перечисленных классов болезней имеет стойкую тенденцию роста на протяжении последних 10 лет. За период с 1990 по 2011 г. обращает на себя внимание рост среди детей уровня травматизма в 1,5 раза, болезней костно-мышечной системы в 4,8 раза, мочеполовой системы в 3,9 раза, органов пищеварения в 2,1 раза, кожи и подкожной клетчатки в 1,9 раза, глаза и его придаточного аппарата на 28,3%. Однако благоприятным моментом является снижение уровня заболеваемости инфекционными заболеваниями на 22,6%.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей РФ характеризуется ростом уровня заболеваемости в целом и по отдельным классам болезней; увеличением удельного веса детей, страдающих хроническими заболеваниями; снижением количества здоровых детей во всех возрастно-половых группах [4; 5].

Проблема физического развития дошкольников становится все актуальней. Незультаты исследования уровня развития кондиционных способностей детей, проживающих на Крайнем Севере, показали, что большинство из них (61–72%) находилось в пределах «ниже среднего» уровня по нормативам, разработанным для детей центральных регионов. По параметрам скоростно-силовых способностей, данные лишь 3% детей 5–7 лет – находились в пределах «выше среднего» уровня. В беге на

выносливость результаты 4% обследованных 5, 7 лет и 1% – 6 лет соответствовали уровню «выше среднего» [1].

Для повышения уровня физической подготовленности используются различные средства и методы. Так, например, применение на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях элементов хатха-йоги, бальных танцев, ритмической гимнастики, фитбол-гимнастики, детского фитнеса способствуют улучшению показателей здоровья и физического развития дошкольников. Разработанные средства и методы физической активности повышают физическую подготовку, положительно сказываются на эмоциональном состоянии детей, что в свою очередь благоприятно сказывается на их здоровье. Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка. Поэтому так важно применять различные методики для повышения уровня физической подготовленности в дошкольном учреждении.

Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей дошкольников, занимающихся прыжками на батуте и детей, не занимающихся спортом, в котором проводились тесты на способности: к двигательным действиям, к равновесию, к реагированию, ориентации в пространстве и согласованности движений, показал высокий уровень у юных спортсменов в тестах на способность к ориентированию в пространстве, двигательному действию и равновесию, тогда как показатели дошкольников занимающихся по традиционной программе в дошкольном учреждении были ниже среднего. Данное исследование свидетельствует, что для повышения уровня координационных способностей в дошкольном учреждении необходим поиск средств и методов [2].

Для повышения уровня координационных способностей, которые играют важную роль в развитии детей дошкольного возраста, мы разработали тренировочный модуль. Каждый комплекс упражнений строго регламентирован и рассчитан на месяц. Все упражнения необходимо выполнять в основной части, не менее 12 занятий. На весь комплекс упражнений уделяется 6–7 минуты.

Для развития способности к равновесию применялись следующие упражнения:

1. Ходьба по мостику, узкой тропинки (скакалка, веревка, линия возможно скамейка);
2. Стойка на одной ноге, вторая согнута в колене под прямым углом, руки на пояс. Учиться стоять как можно больше;
3. Стойка на четвереньках, поднять прямую ногу и противоположную руку вперед, удерживать;
4. Стойка на одной ноге вторую поднять, рисовать круг.

Для развития способности к ориентированию в пространстве:

1) Поворот на 180° и 360° выполнить по 5 раз
2) Прыжок с поворотом на 180° и 360° выполнить по 5 раз
3) Ходьба с резкими поворотами (по веревке или скакалке)
4) Ходьба обычным шагом по сигналу (хлопок) повернуться в другую сторону продолжить движение, по сигналу (два хлопка) идти спиной вперед.

Для развития способности к согласованности движений:

1) Выпады со сменой рук
2) 1 – шаг руки вперед; 2 – шаг, руки вперед; 3 – шаг, руки в стороны; 4 – шаг, руки вниз.
3) Прыжки на двух ногах со сменой рук на каждый прыжок, вперед, вверх, в стороны, вниз.
4) 1 – шаг правой, левую поднять, обхватить руками;

2 – то же на другую.

Для развития способности к реагированию:

1) И.п. – о.с.

1 – прыжком ноги врозь, руки к плечам
2 – прыжком о.с., руки вверх
3 – прыжком ноги врозь, руки на пояс
4 – и.п.

2) И.п. – о.с., руки на пояс

1 – прыжком ноги врозь
2 – прыжком накрест, правая впереди
3 – прыжком ноги врозь
4 – прыжком накрест, левая впереди

3) 1 хлопок прыжок вверх, 2 хлопка присесть, 1 щелчок пальцами прыжок ноги врозь, 2 щелчка сед ноги вместе
4) Игра с мячом «съедобное – не съедобное»

Для развития способности к двигательному действию:

1) Бег со сложенными ладонями вместе
2) Бег на четвереньках спиной в пол
3) Махи ногами.

1 – шаг левой, мах правой
2 – шаг правой, мах левой

4) Прыжки на одной ноге

Координационные способности позволяют управлять и контролировать свои движения, что необходимо для подготовки детей к жизни, их оптимальное развитие приходится на дошкольный возраст. Представленные упражнения по нашему мнению позволят улучшить способность к ориентации в пространстве, к равновесию, к согласованности движений, к реагированию и двигательному действию, использование их в процессе воспитания дошкольников позволят более эффективно решать задачи.

Литература

1. Ведерникова Л.В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5–7 лет, проживающих в регионах крайнего Севера: автореф. дис. … канд. пед. наук / Л.В. Ведерникова. 2005. С. 8–9.
2. Пащенко Л.Г., Калашников А.А. Изучение координационных способностей, детей занимающихся прыжками на батуте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Нижневартовск: Изд. Нижневартовского государственного университета, 2017.
3. Полунина Н.В. Роль образа жизни в сохранении здоровья детей. Медицинские аспекты формирования здорового образа жизни. Основы формирования здоровья у детей и подростков / Н.Н. Володин, Б.М. Блохин, Г.П. Арутюнов. М.: Династия, 2011. С. 38–48.
4. Полунина Н.В., Черкасов С.Н. Особенности состояния здоровья детей Российской Федерации и пути его улучшения // Приоритетные направления развития здравоохранения Дальнего Востока и Байкальского региона: проблемы и перспективы: сб. науч. трудов. Якутск, 2013. С. 203–207.
5. Полунина Н.В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения // Вестник Росздравнадзора. 2013. № 5.

УДК 796

У.С. Меняйленко, студент

Научный руководитель: О.Ю. Малозёмов, канд. пед. наук, доцент

г. Екатеринбург, Уральский государственный лесотехнический университет

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

В наше время характер и количество нагрузок на человеческий организм всё сильнее изменяется. Это вызвано увеличением рисков экологического, техногенного, психологического, политического и военного характера, усложнением общественной жизни, которые провоцируют негативные изменения в состоянии здоровья человека.

Человечество в своем эволюционном развитии с каждым периодом понижает часть физического труда и увеличивает автоматический, то есть если десятилетие назад в производстве было около 80% физического труда и 20% автоматизированного, то теперь процент автоматизации производства растет. Были простые времена, когда человеку для сохранения своего здоровья необходимо было просто выходить на улицу и дышать свежим воздухом. Но эти простые времена закончились, сейчас даже воздух, которым мы дышим, не улучшает здоровье. Производство совершенствуется, создаются новые промышленные центры, которые загрязняют окружающую среду, а в городах появилось огромное количество машин [3].

По статистике Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного душевного, социального и физического благополучия. Согласно этим данным, соотношение основных условий, влияющих на здоровье, будет являться следующим: здравоохранение – 10%; внешняя среда, природные условия – 20%; генетика и наследственность – 20%; питание – 50% [1].

Сейчас вопрос о здоровом образе жизни и, конечно, о здоровье становится все более и более актуальным среди молодых людей и людей среднего возраста, так как именно молодые люди попадают под пагубное влияние псевдо культур, социума и в последствие разрушают себя.

Среди вредных привычек и предрасположенностей самыми пагубными считаются курение, алкоголь, употребление наркотиков, неправильное питание, санитарнокультурный уровень, вредные условия труда, повышенная стрессированность и гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, злоупотребление лекарствами, непрочность семей, одиночество и многодетность, высокие темпы урбанизации, предрасположенность к дегенеративным и наследственным болезням, плохая экология, то есть загрязнение воздуха, воды и почвы [2].

Сейчас в жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с наркоманией, алкоголем и курением. Очень большое распространение эти вредные привычки получили среди молодёжи. Они оказывают негативное влияние на жизнь человека в отдельности, а также и общества в целом. На данный момент эта проблема носит глобальный характер. По статистике распространение вредных пристрастий в большей степени связано с проблемами в мире и в странах по отдельности: нестабильность экономической и политической ситуации, не совершенность экономического и политического механизма, а так же с наличием большого числа кризисов. В отношении нашей страны эти проблемы очень актуальны. Их корни уходят глубоко еще в историю нашего народа, а распространение связано с низкой культурой общества нашей страны. С этими проблемами нужно бороться каждому человеку. Человек должен осознавать для себя всю тяжесть вреда данных привычек и стараться бороться с ними, но не только человек отдельно должен бороться с ними, но и всё общество! Только после осознания всего вреда можно говорить о решении этих проблем [4].

Что же такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни – это активное участие человека во всех сферах его деятельности, т.е. в досуговой, семейно-бытовой, общественной и трудовой формах жизнедеятельности.

Особенно на физиологическое состояние человека влияет его психоэмоциональное состояние, которое зависит напрямую от его умственных установок. Поэтому некоторые специалисты выделяют еще несколько важных аспектов здорового образа жизни: эмоциональное самочувствие: умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями – в наше время они имеют почти экстремальный характер, психогигиена; интеллектуальное самочувствие: способность человека к восприятию и применению новых знаний для оптимальных действий в новых обстоятельствах; духовное самочувствие: оптимизм, способность расставлять приоритеты – что действительно значимо в той или иной ситуации, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним.

Формирование здорового образа жизни, которое способствует укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях – инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, а именно достаток в свободном времени, достаток материальных средств, профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль; социальном: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа; личностном: система человеческих ценностей, стандартизация бытового уклада [5].

Активная деятельность, как физическая, так и умственная, отлично действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм человека в целом. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Многим известно, что существует определённый закон труда. Людям, которые занимаются физическим трудом, необходим отдых, который не должен быть связан с физической деятельностью, лучше всего, если во время отдыха будут небольшие умственные нагрузки. А вот людям, у которых работа связана как раз с умственной деятельностью, будет полезно во время отдыха именно физическая нагрузка. Предприятия должны обеспечивать своих сотрудников зонами отдыха на рабочем месте, устраивать физ. минутки, некоторые работодатели покупают своим сотрудникам абонементы в спортзал и пр.

Понятие как распорядок дня в жизни современного человека уже практически не встречается, это редкость, но распорядок дня тоже имеет очень важную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни обязательно должен предусматривать время для сна, еды, труда и отдыха. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, переутомленным, такой человек чаще подвержен стрессу и различным заболеваниям. Фраза «Все болезни от нервов» все-таки имеет место быть. К сожалению, в наш век человеку очень сложно поддерживать действительно хороший распорядок дня, часто приходится жертвовать своим временем, которое должно быть отведено на сон, принятие пищи происходит только тогда, когда появляется свободная минутка, и пр. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует наше время.

Наше здоровье зависит во многом от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендовано спать не менее 8 часов. Постоянное, систематическое недосыпание ведёт к снижению работоспособности организма и сильной утомляемости, иммунитет так же снижается. Для

того чтобы человека не мучила бессонница, стоит за 1 час до сна прекратить умственную или физическую работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Ложиться спать, желательно, в одно и то же время предварительно хорошо проветрив комнату. Постельное белье может быть из льна, сатина или бамбукового волокна. Подушка должна поддерживать шейные позвонки в естественном положении. Сама постель должна быть прямой.

Так же стоит сказать и о физической нагрузке, которая является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика принесет огромную пользу. Подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба поможет избавиться от лишнего веса.

Даже пожилому человеку необходимы физические нагрузки приемлемые для его возраста. При низкой физической активности у пожилых людей развивается ожирение, болезни обмена веществ, возрастает риск сахарного диабета, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Но не стоит забывать о том, что физические нагрузки в таком возрасте должны быть дозированными и соответствовать возрасту. Очень большим достижением в России является то, что снова введены нормы ГТО [5].

Здоровый образ жизни требует большой самодисциплины! В России к здоровому образу жизни уже давно сложилось определенное отношение. Человек, который хочет добиться успехов в жизни, заботится о своем здоровье и развитии. Но есть так же и другие люди, у которых жизнь неизменна, так же, как и их работа и они не хотят соблюдать никаких распорядков дня, и после работы их досуг не приносит никакой пользы. В ход идет и алкоголь, «вкусные продукты» – например фастфуд, и самый главный вид досуга – сиденье за телевизором. Естественно, вести здоровый образ жизни эти люди не собираются. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни нужно идти на жертвы, перешагнуть через себя, заставить себя. Нужно не только решиться изменить свою жизнь, но и привыкнуть к этим изменениям и поддерживать определенный распорядок дня – это огромное старание, тем более в современном мире [3].

Литература

1. Актуальность здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – URL: http://www viborzhizni.ru/ aktualnost-zdorovogo-obraza-zhizni.html
2. Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М. Гигиена и экология человека. 4-е изд. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 528 с.
3. Актуальность здорового образа жизни в России [Электронный ресурс]. – URL: http://zdorlife.ru/page-id-592.html
4. Проблемы здорового образа жизни, возникающие среди молодого поколения [Электронный ресурс]. – URL: http://www.nkj.ru/konkurs/detail.php?ID=22545
5. Элементы ЗОЖ [Электронный ресурс]. – URL: http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh

УДК 796

М.С. Могильная, студент
Научный руководитель: Г.Н. Колотилова, доцент
г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

На сегодняшний день, проблема физического воспитания подрастающего поколения является весьма актуальной, поскольку за последние годы сложилось устойчивое мнение о второстепенности сферы физкультурного образования от других образовательных направлений. В связи с этим, значительно ухудшается состояние здоровья нашей молодежи. Постепенно возрастает число школьников, относящихся к специальной медицинской группе, которые не способны в полной мере заниматься физической культурой. Об этом свидетельствует статистика и многие исследования данной проблемы, поэтому решение этого вопроса является важнейшей задачей современного общества.

Изменившийся образ жизни подрастающего поколения привел к развитию гипокинезии. Гипокинезия- состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений. Она может проявляться, как на фоне психологических и нервных расстройств, так и может быть связана с малоподвижным образом жизни, что характерно для нынешней молодежи. В

связи с развитием информационных и производственных технологий, подростки начали успешно овладевать гуманитарными и научными знаниями, но в то же время, снизилась их способность к трудовой деятельности. Всё чаще современные школьники стали проводить свое свободное время за компьютером или у телевизоров и всё реже их можно увидеть на спортивных площадках или в спортзалах. А ведь именно активный отдых помогает человеку поддерживать свое физическое состояние и чувствовать себя хорошо. Как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух». Сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье. Но почему же на сегодня у школьников не возникает определенного интереса для занятия физкультурой?

В настоящее время мнения школьников о физическом воспитании подрастающего поколения разделились. Многие делят школьные предметы на основные и дополнительные и, в частности, физическое воспитание они рассматривают, скорее, в качестве развивающих, дополнительных, то есть второстепенных. Такие учебные дисциплины, как алгебра, русский язык, история и другие предметы школьники считают основными и уделяют им большое внимание. В особенности, это касается выпускников-старшеклассников. Ведь главной целью у них, в данный период жизни, является поступление в высшее учебное заведение. Поэтому всё свое время они посвящают углублению своих знаний в изучении тех предметов, которые понадобятся им для сдачи единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Помимо этого, занятия физкультурой оцениваются по шкале критериев. И в качестве этих критериев выступают нормативы. Каждый школьник должен выполнить ряд физических упражнений с конкретным тестовым результатом, которые оцениваются, как нормальные, хорошие и отличные. После соотнесения всех показателей, школьнику выставляется итоговая оценка. Естественно, что в учебном классе присутствует и те дети, которые слабы в физической подготовке и получают низкую оценку, что в дальнейшем сказывается на их успеваемости в целом.

Несмотря на то, что некоторые подростки редко посещают уроки физкультуры, их очень часто можно видеть на спортивных площадках, играющими в футбол, баскетбол, волейбол. Это всё свидетельствует о том, что школьники не достаточно проявляют интерес к урокам физической культуры. Важной задачей перед учителем становится побуждение школьников к занятиям физической культурой с обязательным дозированием физической нагрузки.

По нашему мнению, все занятия физическими упражнениями должны быть обязательно интересными, ведь бег в течение 45 минут или бесконечные эстафеты отобьют у любого желание заниматься физкультурой. К тому же, во многих школах занятия физкультурой проводились в самый разгар учебного дня, что является крайне неудобным. Так как, не всегда расписание уроков позволяют детям принять душ и полноценно привести себя в порядок.

Примерный список того, чего не хватает школьникам для полноценного занятия физкультурой:

1) Отсутствие индивидуального шкафчика, маленькие и неудобные места для переодевания;
2) Занятие физкультурой у нескольких классов одновременно;
3) Отсутствие или не функционирование душевых кабинок;
4) Проблемы с качеством и количеством спортивного инвентаря, его отсутствие;
5) Неудобное расписание.

Но главной причиной того, что школьники ходят на уроки физкультуры без желания, является то, что у них отсутствует достаточный интерес к спорту, потому что, более 70 процентов старшеклассников считают, что они не получили в школе необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Школьник не умеет использовать средства физической культуры для организации здорового, содержательного досуга в свободное время.

Конечно же, среди школьников присутствуют те 30%, которые не могут жить без спорта. Занятие физической культурой помогает им овладеть своим телом, добиться конкретных спортивных результатов. Многие из них считают, что именно спорт помогает им оставаться жизнерадостными, позитивными, сильными, стрессоустойчивыми.

По мнению доктора педагогических наук, В.П. Лукьяненко, занятия по физической культуре должны быть не только направлены на образовательную программу, но и должны включать в себя тренировочный и оздоровительный подход. Поэтому занятия по физической культуре должны быть: отдельно-теоретическими, отдельно – практико-методическими, и отдельно-практическими.

В январе 2016 года президент РФ Владимир Путин подписал соответствующий закон о внедрении физкультурно-спортивного комплекса ГТО (готов к труду и обороне). Мы считаем, что принятие этого закона послужило пропаганде и популяризации здорового образа жизни, оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности граждан, развитию массового спорта в стране. Еще в Советское время эти нормы были обязательными, но сдача ГТО не вызывала достаточного интереса у

школьников. Сейчас же, сдать нормы ГТО может любой школьник по собственному желанию, принеся лишь медицинскую справку о состоянии здоровья. Более того, за отличную сдачу нормативов школьник награждается золотым значком, за который в дальнейшем будут начисляться дополнительные баллы при поступлении в высшее учебное заведение. Тем самым, у обучающихся возникает мотивация к занятию спорту, а значит, улучшается и физическое развитие подрастающего поколения.

Таким образом, из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что школьники пока не уделяют достаточного внимания своему физическому развитию, но современная реальность показывает им необходимые пути своего физического развития для последующего успешного старта во взрослую жизнь. На сегодня, очень важно попытаться развить, укрепить и сохранить физическое здоровье подростков. Приобщить их к здоровому стилю жизни в процессе физкультурной деятельности. И именно это могут сделать квалифицированные работники- направить школьников на мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Литература

1 Росспорт: события, цифры, мнения. – М.: Изд-во ОАО «Советский спорт», 2007. – 122 с.
2 Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
3 Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе /Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
4 Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры // Вектор науки ТГУ. 2013. – № 4 (15). – С. 88–92.
5 Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 111 с.

УДК 372.879.6

А.В. Мороз, студент
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, МОТОРНОЙ И ОБЩЕЙ ПЛОТНОСТИ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

В федеральном компоненте государственного стандарта начальное общее образование позиционируется как первая и очень важная ступень образования. Начальная школа – очень ответственный, принципиально новый период в жизни ребенка. Дети приступают к систематическому обучению в образовательном учреждении, расширяется круг его взаимодействия с окружающим миром, меняется социальный статус и увеличивается потребность в самовыражении.

Концепция стандартов второго поколения основывается на следующих принципах [6]: непрерывности образования, учета возрастных возможностей ребенка, учета его индивидуальных особенностей, здоровьесбережения, развития личности как субъекта творческой деятельности, признания ребенка как активного субъекта познания, доступности и достаточности, духовно-нравственного воспитания, психологической адаптации, взаимодействия семьи и педагога.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени школьников и понимается на сегодняшний день как деятельность, организуемая во внеурочное время для повышения интереса и мотивации учащихся в содержательном досуге [1; 3; 5].

Заинтересованность школ в решении проблемы улучшения качества внеурочной деятельности объясняется не только включением ее в учебный план 1–4-х классов, но и свежим взглядом на образовательные результаты и показатели. Грамотно организованная система внеурочной деятельности представляет собой своеобразную среду, которая в конечном итоге скажется на конкурентоспособности ученика [2; 4].

Аэробика, как одна из видов оздоровительной гимнастики, образованная на соединении современного музыкального сопровождения музыки и танцевальных упражнений, прочно вошла в современную систему физического воспитания.

Целью исследования является совершенствование методики проведения занятий аэробикой во внеурочное время с младшими школьниками в условиях новых федеральных государственных образовательных стандартов.

Объектом исследования являются особенности применения аэробики в системе дополнительного образования младших школьников.

Предметом исследования являются основные параметры физической нагрузки на занятиях аэробикой во внеурочное время.

Гипотезой послужило предположение о том, что использование комплексов аэробики на занятиях во внеурочное время с младшими школьниками позволят оптимизировать педагогический процесс проведения занятий аэробикой в системе дополнительного образования младших школьников.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры во внеурочных формах работы по аэробике в общеобразовательных школах.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные научно-методической литературы по вопросам внеурочной деятельности младших школьников в условиях новых ФГОС.
2. Разработать рабочую программу по аэробике для учащихся начальных классов.
3. Оценить эффективность применения аэробики во внеурочное время у младших школьников.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, метод изучения официальных документов, хронометрирование, пульсометрия.

Исследование проводили в три этапа. Первый этап проходил в 2016–2017 учебном году. В этот период изучали научно – методическую литературу, выбирали методы и осуществляли постановку задач исследования. Второй этап исследования (2017 г.) предусматривал проведение исследования на МБОУ СОШ № 2 г. Нижневартовска. В исследованиях приняли 15 школьников младших классов. На третьем этапе, в 2017 году, проводили оценку и интерпретацию результатов исследования.

Особенностью проведения занятий по аэробике является поточный способ исполнения упражнений, довольно высокая дозировка, высокий темп и ритм, что позволяет говорить о существенной нагрузке на организм занимающихся, в первую очередь, на сердечно-сосудистую систему. Мы определили степень воздействия комплексов упражнений аэробики на показатели физической нагрузки. Для сравнения полученных результатов мы использовали данные исследований по классификации нагрузок М.Я. Набатниковой [3].

В подготовительной части занятия показатели физической нагрузки за рамки зоны нагрузок низкой интенсивности (физические упражнения, не оказывающие значительного влияния на организм) не выходили. Незначительные по амплитуде движения не вызывали большого повышения показателей, а такие двигательные действия, как разнообразные движения руками, базовые шаги аэробики, упражнения для рук и туловища в быстром темпе увеличивали частоту сердечных сокращений до 138–156 уд/мин.

В основной части занятия аэробикой показатели частоты сердечных сокращений варьировали в зоне нагрузок средней интенсивности. Упражнения, вовлекающие в работу мышцы всего тела, приводили к стабильному увеличению частоты сердечных сокращений до 168 уд/мин.

Во время проведения заключительной части занятия, где использовались упражнения сидя и лежа, на дыхание, растягивание и расслабление, вырабатывание правильной осанки, элементы стретчинга, музыкальные игры, игропластика и пальчиковая гимнастика отмечалось понижение и стабилизация реакции частоты сердечных сокращений до значений пределов зоны низкой интенсивности.

При определении плотности занятий аэробикой в младших классах нами выявлено, что моторная плотность составляла 76%. Общая плотность занятия аэробикой составляла в среднем 97%.

Анализируя показатели физической нагрузки, моторной и общей плотности, можно сделать заключение, что занятия с применением комплексов аэробики способствуют повышению моторной плотности, что будет сказываться на повышении продуктивности занятий, их эффективности, а также оптимизации педагогического процесса.

Таким образом, можно сделать заключение, что занятия аэробикой во внеурочное время не только положительно влияют на показатели интенсивности и моторной плотности, но и будут способствовать оптимизации педагогического процесса проведения занятий аэробикой в системе дополнительного образования младших школьников.

Литература

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики (Работаем по новым стандартам) / под ред. И.А. Винер. М.: Просвещение, 2012. – 323 с.
2. Кравчук А.И., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Проблема использования гимнастической терминологии в технико-эстетических видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. – С. 44–46.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с
4. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – 244 с.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. … д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2009. – 66 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; утв. и введен в действие приказом № 373 от 6 октября 2009 г. Минобрнауки России. – 404 с.

УДК 37.037.1

М.А. Павлов, студент

Научный руководитель: И.И. Баишев, канд. пед. наук, доцент

г. Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ВИД УРОКА КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

В настоящее время в России произошли изменения в содержании образования, которые направлены на гуманизацию целей и принципов обучения и воспитания. В области физической культуры и спорта одной из самых актуальных проблем остается проблема сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых. По статистике педагогов, отмечается понижение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, на фоне которого снизилось и состояние их здоровья. На основе этого необходимо найти новые пути, стратегии, механизмы для дальнейшего развития физической культуры.

Введение в программу интегрированных уроков создает целостное представление учащимися об изучаемом ими явлении, событии, процессе, которые отражены в теме урока и разделе учебной рабочей программы по физической культуре [1]. При интеграции в учебном процессе используются метапредметные связи, положительно влияющие на решение поставленных образовательных, развивающих и воспитательных задач в общеобразовательном учреждении, тем самым без интеграции в учебном процессе не всегда возможно рассчитывать на качественные результаты в образовании [2].

Понятие интеграции в учебном процессе исследователями трактуется по-разному: так С.И. Архангельский обращает внимание на взаимосвязанность содержания, методов и видов обучения; Г.И. Батурина под интеграцией понимает создание целостного учебно-воспитательного процесса и научно-обоснованной системы целенаправленного управления процессом формирования личности; О.И. Бугаев интеграцию содержания образования объясняет необходимостью установления межпредметных связей с целью формирования у учащихся целостной картины мира. И.Д. Зверев за основополагающий признак интеграции принимает целостность системы обучения; В.Р. Ильченко считает, что интеграция знаний является необходимым условием формирования природоведческо-научного миропонимания учащихся и осуществляется на основе общих для всех предметов данного цикла фундаментальных закономерностей природы [7, с. 19].

К проведению интегрированных уроков предъявляются следующие требования:

- составление системы интегрированных уроков на весь учебный год;
- составление плана урока с постановкой главной и сопутствующей целей;
- моделирование (анализ, отбор, проверка) содержания урока;
- выбор типа и структуры урока, методов и средств обучения;
- оптимальная нагрузка новыми знаниями и впечатлениями.

Преподаватель в свою очередь должен в полной мере владеть содержанием своего предмета, хорошо знать содержание учебного предмета, с которым будет интеграция, уметь создавать для себя единую картину мира, единое пространство.

Интегрированный урок физической культуры можно провести в разных видах:

- игра-путешествие;
- весёлые эстафеты;
- урок-практикум;
- интеллектуально-спортивный праздник;
- интеллектуальный муравейник;
- лабиринт;
- урок-соревнование и др.

Преимущества интеграции на уроке заключаются в следующем:

1. Дети познают окружающий мир в многообразии и единстве. Школьные предметы, которые, направлены на изучение отдельных явлений этого единства, не дают целостного представления о явлении.

2. Интегрированные уроки развивают потенциал учащихся, побуждают интерес к познанию окружающей действительности, к осмыслению и нахождению причинно-следственных связей. Дети учатся связывать отдельные явления, находя общее и частное, у них развивается логика, мышление, а также коммуникативные способности.

3. Форма проведения интегрированных уроков, в силу своей нетрадиционности, увлекательна. Это позволяет говорить о развивающей эффективности таких уроков. Такая форма уроков снимает утомляемость, перенапряжение учащихся за счет переключений на разнообразные виды деятельности, повышает познавательный интерес, служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти детей и подростков.

4. Для педагога, в свою очередь, интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения и творчества, способствует раскрытию способностей его учеников [5].

Интегрирование урока физической культуры можно повести с такими учебными предметами как: основа безопасности жизнедеятельности, биология, физика, английский язык и национальная культура. Например, урок физической культуры и ОБЖ можно интегрировать в виде урока-эстафеты, в ходе которого дети будут выполнять определенные задания (построение шалаша, разведение костра, тушение костра и т.п.). В результате данного урока достигаются такие задачи как: развитие ловкости и быстроты движений в эстафетах, координации движений в беге, развитие устойчивого равновесия; повторение и закрепление правил поведения человека в природе; сформирование основных правил поведения на природе, у водоёмов, и умение применять их в случае чрезвычайных ситуаций, умение быстро и организованно строиться, оказывать взаимопомощь, уважать друг друга.

Возможно также интегрирование уроков физической культуры, истории и национальной культуры. Данный урок можно провести на тему «История видов спорта», в ходе которого преподаватель истории познакомит учащихся с историей видов спорта всего мира, а учитель национальной культуры познакомит именно с национальными видами спорта. Преподаватель физической культуры закрепит эти полученные знания на практике. Например, у якутов есть, известный ныне во всем мире, национальный вид спорта мас-рестлинг (якут. мастардыһыы, перетягивание палки), можно научить начальным практическим умениям и навыкам данного вида спорта. Урок даст не только богатый теоретический материал, познакомит с историей мировых и национальных видов спорта, но и практические знания. Будут реализованы не только обучающие и развивающие задачи, но и воспитательные в плане духовно-нравственных ценностей.

Данный подход поможет реализовать как воспитательные, так и патриотические цели в процессе обучения, глубокому усвоению учащимися содержания предлагаемой программы. Другая особенность данной системы также заключается в том, что интегрированные уроки снимают утомляемость и перенапряжение учащихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой. Таким образом, данный подход, основанный на межпредметых связях, можно считать здоровьесберегающим в обучении, его реализация положительно влияет на повышение интереса к занятиям физической культурой.

Литература

1. Биктуганов Ю.И., Вихрева А.Г. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 10–14.

2. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Современный урок: научно-практическое пособие издательство. – «Учитель», 2008.

3. Мельник, Э.Л. Интегрированное обучение в начальной школе: Теория и практика / Э.Л. Мельник. – СПб.: КАРО, 2003. – 192 с.

4. Харунжев А.А. Интегрированный урок как один из способов формирования информационной культуры // Интеграция образования. – 2009. – № 3. – 189 с.
5. Черемных В.И. Интегрированные уроки как инновационная форма преподавания физической культуры в начальной школе в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1512–1515.
6. Криволапова Е.В. Интегрированный урок как одна из форм нестандартного урока [Текст] // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С. 113–115.

УДК 612.821;159.91

К.Ю. Попова, магистрант
Научный руководитель: А.С. Земсков, канд. пед. наук, доцент
г. Самара, Самарский государственный социально-педагогический университет

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕГО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без учета индивидуально-типологических особенностей спортсмена [3, с. 6]. Большинство видов спорта ориентированы на повышение скоростно-силовых возможностей, выносливости, физической работоспособности спортсменов [4, с. 220].

В научной литературе широко представлены данные о роли общего психофизиологического типа – темперамента в различных видах деятельности человека [1, с. 62; 5, с. 27; 6, с. 15; 7, с. 241; 8, с. 74; 9, с. 14]. Показано также, что результативность спортсмена во многом зависит от силы, уравновешенности и подвижности нервной системы, эмоциональности, тревожности, общей активности и других нейродинамических проявлений психической сферы [4, с. 312].

Художественная гимнастика среди других видов спорта занимает особое место. Она относится к сложно координационным видам спортивной деятельности [2, с. 97]. Спортсмены, специализирующиеся в этой области, должны обладать способностями к ориентированию в пространстве, перестройке двигательного акта, к быстрому реагированию, согласованным движениям, оценке пространственных характеристик, поддержанию равновесия и ритма. Все эти характеристики необходимы при выполнении прыжков, поворотов, работы с предметами, в случае групповых упражнений, согласования действий с партнёрами. Не вызывает сомнения, что все эти координационные качества также обеспечиваются на базе общих типологических особенностей. Однако роль темперамента в их формировании изучена совершенно недостаточно.

В связи с этим нами был организован специальный эксперимент.

В нем приняло участие 34 спортсменки подросткового периода индивидуального развития, в возрасте 12–15 лет. Все они обучались в МБОУ ДОД СДЮСШОР № 5 г.о. Самара. Контролем служили 40 их сверстниц из обычной школы.

Общий психофизиологический тип оценивался на основе методики тестового опроса. Она позволила количественно определить силу, уравновешенность и подвижность нервной системы. Дополнительно были исследованы такие нейродинамические показатели как латентный период зрительно-моторной реакции, пропускная способность зрительного сенсорного канала, темп и точность движений.

Результаты исследования подвергнуты математической обработке на основе компьютерной программы «Statistica v.8.0».

Известно, что общие типологические особенности являются крайними вариантами проявления свойств нервной системы. Это своего рода эталоны, сравнивая с которыми исследователь дает заключение о том, какому из четырех базовых типов: холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик следует отнести участника эксперимента.

Исследования, проведённые в этом направлении, позволили установить наличие специфических особенностей проявления базовых свойств нервной системы у девочек – гимнасток. Это характерно как для силы, так и уравновешенности и подвижности нервных процессов. Средние значения силы составили в экспериментальной группе 43,5±4,2%, что на 8,9% меньше, чем в контрольной группе. Это соответствует результатам, полученных рядом исследователей [4, с. 321; 6, с. 356].

Сила и чувствительность взаимосвязаны. Возможно, более низкие показатели, полученные для гимнасток, необходимы для проявления эмоциональной реактивности, как важнейшего фактора успешности в технико-эстетических видах спорта.

Юные гимнасты менее уравновешены. Различия с контрольной группой по этому показателю составили 18,1%. На высокий уровень тревожности спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике указывает ряд исследователей. С одной стороны этот фактор может сказаться негативно на результатах выступления, но с другой – он вновь увеличит возможность проявления эмоционального компонента стресса, как правило, сопутствующего соревновательной деятельности.

Важным результатом исследования является подтверждение того, что гимнасты обладают высоким уровнем подвижности нервных процессов. Действительно, её средние показатели оказались выше, чем в контрольной группе на 24,7%. На наш взгляд, подвижность определяет экспрессию, скорость выполнения упражнения, повышает его сложность и эстетичность.

Объективность полученных данных была подтверждена результатами теппинг-теста, диагностики качества проявления тонкой координации моторики, оценки латентного периода зрительно-моторной реакции и пропускной способности зрительного сенсорного канала (табл. 1.).

Латентный период зрительной моторной реакции определялся в автоматизированном компьютерном режиме, на основе специального, сертифицированного Р-теста. Было установлено, что скорость реакции у юных спортсменов значительно выше, чем у их обычных сверстников. После предъявления сигнала, ответ у представителей экспериментальной группы проявлялся в среднем через 148,3±10,2 мс, тогда как в контрольной группе этот показатель оказался значительно выше 165,2±15,1мс. Это подтвердило корректность используемой для диагностики подвижности нервной системы методики тестового опроса.

Более высокий уровень развития скоростных качеств в группе спортсменов подтверждён результатами теппинг-теста. Темп движений у гимнастов оказался равным 6,4±0,3 1/с, что позволяет отнести его к высокому уровню проявления временных параметров моторики. В контрольной группе данный показатель оказался на 0,8 1/с меньше, чем в экспериментальной.

Таблица 1

Средние значения (M ± m) координационных характеристик, основанных на общем психофизиологическом типе

Психофизиологические показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Латентный период реакции (мс)	148,3±10,2	165,2±15,1
Пропускная способность зрительного канала (бит/с)	3,2±0,2	2,6±03
Темп движений (1/с)	6,4±0,3	5,6±0,6
Точность движений (кол-во ошибок)	2,6±0,1	4,4±0,3

Несмотря на то, что юные гимнастки обладают более низкими значениями уравновешенности, способность к управлению тонкими движениями у них выше, что по-видимому обусловлено многолетней специальной тренировкой.

Наконец, показано, что различия в пропускной способности зрительного сенсорного канала также значительны – 0,6 бит/с, что позволяет юным спортсменам успешнее ориентироваться в пространстве и времени.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что общий психофизиологический тип – темперамент является значимым фактором развития координационных способностей у спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике, и нейродинамические характеристики следует учитывать при отборе и при организации учебно-тренировочного процесса в данном виде спортивной деятельности.

Литература

1. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий от темперамента – к характеру и типологии личности. – М.: Владос, 2001. – 256 с.
2. Ботяев В.Л. Научно-методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: дис. … д-ра пед. наук. Сургут, 2015. – 393 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: Монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 253 с.
6. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 403 с.
7. Попов Ю.М. Биологические истоки агрессивности / Ю.М. Попов, Т.Л. Гурбо, Н.Н. Сазонова, В.В. Блашкин // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Биоэкологическое краеведение: мировые, российские и региональные проблемы». – Самара: СГСПУ, 2016. – С. 239–244.

8. Русалов, В.М. О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента / В.М. Русалов, И.Н. Трофимова // Психологический журнал. – 2011. – № 32, 3. – С. 74–84.
9. Симонов П.В., Ершов М.М. Темперамент. Характер. Личность. – М.: Наука,1984. – 191 с.

УДК 796.077.5.012.1

К.М. Рябенко, студент
Научный руководитель: Л.В. Шарова, д-р биол. наук, профессор
г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

МЕТОДИКА ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧЕМ

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент для самореализации личности. Детский церебральный паралич (ДЦП) общее название группы хронических заболеваний, для которых характерно наличие двигательных нарушений и расстройств координации. В основе ДЦП лежат поражения различных структур головного мозга, контролирующих моторику, мышечный тонус, координацию движений, сохранение равновесия. Степень тяжести ДЦП варьирует от легкой, когда двигательные способности нарушены незначительно до тяжелой, приводящей к инвалидности. Для ДЦП характерны сопутствующие расстройства: нарушение речи, слуха, зрения, часто наблюдаются проблемы коммуникации и сложности в обучении. Но задержка психологического развития и снижение интеллекта присутствуют не всегда.

Фитбол-аэробика – это вид физической культуры с использованием больших упругих мячей является одним из популярных направлений среди многочисленных типов аэробики (более 200).В последнее время все больше возрастает роль упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организация досуга, широко применяется в адаптивной физической культуре (АФК), как универсальный тренажер [2, с. 43]. Изготавливаются фитболы из особо прочной синтетической резины Ledraplastic, которая безопасна для здоровья [1, с. 386]. Особенностью упражнений с мячом является вибрация и амортизация. Благодаря этим свойствам у детей с ДЦП улучшается кровообращение, обмен веществ в межпозвонковых дисках, происходит улучшение функций вестибулярного аппарата, координации движений, активизируются моторно-висцеральные рефлексы [1, с. 387; 2, с. 43].

Впервые фитболы стали использоваться в лечебных и оздоровительных целях с середины 50-х гг. XX столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн Фогельбах в Базеле для больных ДЦП. В практике адаптивной физической культуры и лечебной физической культуры (ЛФК) фитбол-гимнастика эффективно применяется при ДЦП не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, вовлекая ребенка в лечебно-педагогический процесс. Например, лежа на мяче, растягивается спастичная большая грудная мышца, укрепляются мышцы живота, сидение на мяче способствует формированию правильной осанки и уменьшает спастичность мышц бедер. Посадка на мяче будет более правильной, если соблюдается прямой угол (90 градусов) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находиться на ширине плеч, стопы – быть параллельными друг другу, а руки – фиксировать мяч ладонями сзади.

В нашей методике тренировка с фитболом состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность частей занятия: подготовительная часть занимает 20%, основная – 70%, а заключительная – 10% от общего времени занятия.

Методика фитбол-аэробики для детей с ДЦП базируется на: регулярности, постепенном строго дозированном увеличении нагрузки, систематичности, индивидуальным подходом, учетом стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Обеспечение профилактики травматизма. Обучение двигательным умениям до приобретения навыка, путем многократного повторения для того, чтобы добиться у ребенка полного понимания того, что он делает и предоставлять объяснения каждого движения [3, с. 28]. Первые две недели занятия с детьми с ДЦП проводим два раза в неделю, затем через день. Продолжительность зависит от возраста пациента: для детей до 5 лет –15–20 минут, 6–7 лет – около получаса. Старше 7 лет – 45 минут. Упражнения повторяется 6–8 раз. Комплекс занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю, затем через день. Продолжитель-

ность зависит от возраста пациента: для детей до 5 лет – это 15–20 минут, 6–7 лет – около получаса. В более старшем возрасте заниматься можно и 45 минут. Каждое упражнение повторяется от 6 до 8 раз. Завершает комплекс дыхательными упражнениями и упражнения на расслабления.

Продолжительность занятий 40–45 мин, 3 раза в неделю.

Цели:

- развитие мышечной системы;
- укреплению мышц спины, особенно вдоль позвоночника;
- улучшение движений в суставах;
- развитие координации;
- разработка навыков самостоятельной смены положений тела (стояния, сидения, передвижений) [2, с. 20].

Важные задачи АФК:

- снижение примитивных рефлексов;
- формирование способности поддерживать свое тело;
- повышение двигательной силы и реализация ритмических движений.

Выбор исходных положений (ИП) зависит от поставленных задач.

Подготовительная часть занятия:

- наклоны головой в медленном темпе вперед-назад и вправо-влево. Повороты головой направо-налево;
- круговые вращения руками вперед и назад в среднем темпе;
- наклоны туловища вправо-влево и повороты в среднем темп;
- «Лестница». Необходимо поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх. Начинают в медленном темпе и постепенно его увеличивают;
- ходьба, сидя на мяче вперед-назад, влево-вправо, спина прямая (не отрывая ягодицы от мяча);
- прыжки на мяче.

1. Основная часть занятия включает средства фитбол-аэробики:

- пружинистые качания.

2. Динамические упражнения

- упражнение на фитболе лежа на спине;
- упражнение в исходном положении лежа на животе на фитболе;
- упражнение, стоя на четвереньках с фитболом под грудью;
- упражнение, сидя на фитбол;
- упражнение, лежа на животе на фитболе с прокатыванием мяча вперед и назад;
- лежа боком на мяче;
- лежа на полу мяч под ногами.

3. Базовые упражнения (шаги, связки, исходные положения и др.).

В основной части используется музыка для подержания общего фона занятия. Музыка подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. В заключительной части занятий -упражнения на восстановления дыхания и расслабления.

По мнению специалистов, ДЦП – это неизлечимое заболевание, но облегчить его последствия и синдромы можно, если применять занятия с помощью фитбола.

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004. – 238 с.
2. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.

УДК 796.034.2

В.В. Сардар, студент
Научный руководитель: Л.А. Якимова, канд. пед. наук
г. Краснодар, Гуманитарный колледж Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

УЛИЧНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Известно, что достояние любого государства во многом зависит от воспитания, здоровья и ценностно-смысловых ориентаций нации, особенно подрастающего поколения. Жизнь в современном обществе требует от детей и подростков наличие незыблемой целеустремленности, твердости характера, требовательной настойчивости, социальной активности. Все эти качества нельзя приобрести, не будучи умным, позитивным, сильным, быстрым, выносливым. Невозможно раскрыть себя, часто болея. Поэтому понятие о здоровом образе жизни должно формироваться уже с ранних лет. И здесь возрастает ценность занятий массовым спортом, занятий такими физическими упражнениями, которые будут доступны каждому – и по уровню физической подготовленности, и по затратности со стороны бюджета времени и денег. Одним из таких видов двигательной активности являются занятия уличной гимнастикой. Они могут проводиться в каждом дворе под руководством опытного педагога либо самостоятельно. Их значение велико – от укрепления здоровья и развития физической подготовленности до приобретения определенного социального статуса человека. Эти занятия хороши в детском и подростком возрасте.

В этой связи цель нашего исследования – изучение особенностей организации и проведения занятий уличной гимнастикой.

Поставлены задачи:

1. Изучить методические положения проведения занятий массовым спортом;
2. Выявить особенности влияния физических упражнений уличной гимнастики на организм детей и подростков;
3. Разработать методику проведения занятий по уличной гимнастике на базе дворовых площадок г.Краснодара.

Объектом исследования было определено развитие массового спорта в России. Предметом исследования явились занятия уличной гимнастикой среди детей и подростков.

Мы провели анализ литературных источников последних лет и пришли к выводу, что нет единого научно-обоснованного подхода к построению системы занятий дворовым спортом, в частности уличной гимнастикой [1; 2; 4].

Согласно энциклопедии спорта и толковому словарю спортивных терминов уличная гимнастика включает в себя следующие направления [3].

1. Джимба́рр – направление уличной гимнастики, родиной которого является Колумбия, включает в себя выполнение различных элементов и их комбинаций на турнике (перекладине), развивает гибкость, силу, настойчивость, выносливость, координацию движений.
2. Силовой воркаут» – силовые статические и статико-динамические элементы, и трюки.
3. Бэйс-Воркаут – яркое, артистичное исполнение базовых упражнений (с отрывом, с хлопками, поворотами, кувырками и т.д.) на любых видах снарядов в ритм музыки соответствующей данному направлению.
4. Фристайл-бар – различные прыжки, перелёты, сальто и гейнеры с турника и над ним.
5. Граунд-стайл – разновидности различных комбинированных отжиманий с прыжками и поворотами, прогибами «мексиканка», «бэк», круги двумя ногами, а так же всё что можно сделать на земле.

Упражнения уличной гимнастики могут выполняться на любых конструкциях, имеющихся на дворовых площадках: турниках, брусьях, гимнастических стенках. На данных снарядах упражнения выполняются как с собственным весом тела, так и с внешним отягощением. При этом занимающимся необходимо развивать силу, специальную выносливость, подвижность суставов. Также предполагается проведение соревнований по произвольной программе и в формате поединка «один на один». Оцениваются упражнения по силе, зрелищности, четкости, количеству элементов в связке, статике, динамике упражнения. Оценивать упражнения уличной гимнастики могут люди, уже имеющие спортивную подготовку по этому виду спорта. Поэтому можно сказать, что уличная гимнастика является мало затратным направлением массового спорта.

Далее нами был проведен опрос среди детей и подростков г. Краснодара. Который выявил, что большинство респондентов имеют представление о занятиях уличной гимнастикой (61%), также большинство из опрошенных (66%) знают о положительном влиянии физических упражнений на организм человека. 50% из опрошенных детей и подростков считают, что было бы хорошо, если бы занятия уличной гимнастикой проводились организованно в своем дворе под руководством опытного инструктора.

Для работы с подрастающим поколением с целью привлечения их к занятиям уличной гимнастикой мы разработали проект «В ритме спорта», основными направлениями деятельности которого стали:

1. Лекции в общеобразовательных учебных заведениях о здоровом образе жизни, о значении занятий физическими упражнениями, о развитии занятий уличной гимнастикой.
2. Проведение спортивных акций и флэш-мобов во дворах и парках г. Краснодара.
3. Проведение бесплатных спортивных тренировок во дворах и парках г.Краснодара.
4. Проведение квестов и развлекательных мероприятий во дворах и парках г. Краснодар.
5. Развитие проекта «В ритме спорта» в социальных сетях.
6. Сотрудничество с коммерческими и некоммерческими организациями.
7. Организация соревнований и конкурсов по воркауту среди детей и подростков г. Краснодар.
8. Работа с федерациями спорта.

Наш проект «В ритме спорта» осуществляется с сентября 2016 года по настоящее время. В реализации проекта приняло участие более 150 подростков г. Краснодара.

В промежуточном опросе мы выявляли личное отношение подростков к занятиям уличной гимнастикой. Им было предложено оценить по пятибалльной шкале такие показатели, как сложность упражнений, влияние упражнений на их самочувствие, влияние упражнений на их социальную позицию. 50% опрошенных подростков оценили свои способности справляться со сложностью упражнений уличной гимнастики на «хорошо», 41,8% – на «отлично» и 8,2% – на «удовлетворительно». Что свидетельствует о простоте и доступности упражнений.

Уровень самочувствия после проведенных тренировок по уличной гимнастике также находится на довольно высоком уровне, так считают 55% респондентов. 30% дали оценку «хорошо». И лишь 15% считают свое самочувствие удовлетворительным. Негативных оценок не выявлено. Это доказывает, что занятия уличной гимнастикой доставляют положительные эмоции.

Анализ результатов опрошенных по вопросу влияния занятий дворовым спортом на их самоутверждение в обществе показал, что 46,5% опрошенных считают отличной свою позицию среди сверстников. 25% считают ее хорошей и 27,5% – удовлетворительной. Не влияют на самоутверждения в обществе – ответил 1% подростков. Это говорит о том, что большинство подростков почувствовали себя увереннее в своем коллективе после занятий уличной гимнастикой.

Проведенное социологическое исследование свидетельствует о том, что занятия уличной гимнастикой могут быть прекрасным инструментом для формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, могут создавать позитивное настроение. А также развитие массового спорта благоприятно отражается на здоровье жителей Краснодарского края в целом.

Таким образом, можно предположить, что такой мало затратный проект, как развитие уличной гимнастикой в каждом дворе приведёт к тому, что в молодёжной среде станут популярными и престижными массовые занятия физической культурой и спортом, повыситься процент статистики людей, ведущих здоровый образ жизни в нашей стране.

Литература

1. Егорова Н.Г. Силовые упражнения на тренажерах специального типа / Н.Г. Егорова. – М., 2002. – С. 18.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов. Издание 4-е исправленное и дополненное / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: «Советский спорт», 2012. – 619 с.
3. Энциклопедия для детей. – Т. 20. Спорт / глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2001. – 624 с.
4. Якимова Л.А. Современные подходы к здоровому образу жизни в студенческой среде [Текст] / Л.А. Якимова, О.А. Олина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: тезисы докладов 2-ой Международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 26 апр. 2012 г.) / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2012. – С. 111–114.

УДК 378.17

Е.А. Севастьянова, студент
Е.В. Фазлеева, канд. пед. наук, доцент
Научный руководитель: Н.В. Васенков, канд. биол. наук, доцент
г. Казань, Казанский государственный энергетический университет

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Стартовал первый организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 12 субъектах РФ, в том числе и в Татарстане [4]. В ходе него пройдет формирование нормативно-правовой базы комплекса ГТО. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача 5–6 спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет. Выполнившим нормативы будут вручаться золотой, серебряный или бронзовый знаки ГТО, соответствующие трем видам сложности [5].

Как отметила депутат Госдумы РФ и олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Светлана Журова, новый комплекс нормативов будет опираться на принципиально другую идеологию, чем ГТО. По ее словам, это будет более эгоистическая, но и более эффективная для современного человека идея быть здоровым ради самого себя [6].

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения (Бариев М.М. 2004 г., Ермолаев В.М. 2009 г., Лубышева Л.И. 2014 г., Гребенникова В.А., Горбань И.Г., 2015 г).

Предполагается, что система оценки физического состояния детей и юношества будет максимально гибкой, однако будет ли она учитывать индивидуальные особенности пока это не исследовано.

Так же не известно соответствие физической подготовленности современных студентов, с нормативной базой комплекса ГТО, и корректность самих норм по отношению к студентам.

Целью нашего исследования явилось выявление соответствия уровня физической подготовленности студентов нормам комплекса ГТО.

Исследование проводилось в Казанском кооперативном институте (филиале) Российского университета кооперации со студентами 1, 2 и 3 курсов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Проведено комплексное тестирование студентов всех факультетов, в котором приняло участие 1578 студентов в возрасте 18–22 лет (411 юношей и 1167 девушек). Выборка контингента – серийная. Материал статистически обработан.

В ходе исследования были получены следующие данные.

Медицинский осмотр студентов I курса, проведенный Казанской студенческой поликлиникой, выявил лишь 6,1% студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры (ЛФК) и 2,9% студентов, освобождённых от занятий физической культурой. 14,0% студентов с разными диагнозами определены врачами в специальную медицинскую группу. Наиболее многочисленной из 5 групп по медицинским критериям остаётся, как и в 2008 году, основная медицинская группа – 66,7%. К подготовительной группе относится 9,9% студентов.

Таким образом, врачами к практическим занятиям по физической культуре без ограничений допущено 73,05% студентов. Всего из 1071 студента, поступившего на очную форму обучения, 779 студентов имеют то или иное заболевание, что составляет 72,7%: 18,5% – среди юношей, 54,2% – среди девушек [1, с. 91].

Следовательно, возникла необходимость специального внимания к здоровьесбережению молодых людей, то есть к сохранению здоровья, его воспроизведению и улучшению. В этой связи внедрение комплекса ГТО будет способствовать увеличению числа студентов привлеченных к физкультурной деятельности, повышению их мотивации, улучшению физического и функционального развития и как следствие повышению работоспособности [2, с. 66].

Студенты приняли участие в следующих видах испытаний: юноши – подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Испытания проводились согласно методическим указаниям к комплексу ГТО.

В результате проведенных испытаний студенты юноши 1 курса в подтягивании на перекладине показали результат 11,2 ± 0,1раза, что немного выше норм серебряного знака. Студенты 2 курса в среднем подтянулись 11,9 ± 0,2 раза, юноши 3 курса – 9,1 ± 0,2 раза. Все три показателя статистически достоверны (P<0,05). Следовательно, показатели силы несколько снижаются у студентов к 3 курсу, но это не достоверно. На снижение показателя силы у студентов от курса к курсу может оказать влияние некоторый набор веса студентов к старшим курсам что, к сожалению, не учитывается в нормах.

Девушки в результате тестирования качества силы в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, показали следующие результаты. У студенток 1 курса – 19,7 ± 0,2 раза, 2 курса – 17,3 ± 0,1раза, 3 курса – 16,9 ± 0,2 раза. Что достоверно выше (P< 0,05) заявленных норм в комплексе 10 – бронзовый знак, 12 – серебряный и 14 – золотой. Несмотря на то, что показатели силы у девушек от курса к курсу незначительно снижаются, средний показатель всех студенток достоверно выше норм серебряного знака комплекса ГТО.

Испытание качества гибкости с помощью теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами у девушек по курсам: 1 курс + 16,1± 0,1 см, 2 курс + 16,6 ± 0,1 см и 3 курс + 15,4 ± 0,2 см. Таким образом, нами зафиксированы незначительные, разнонаправленные изменения от 1 курса к третьему. Следовательно, уровень качества гибкости у студентов в среднем соответствует золотому знаку ГТО. У юношей результаты тестирования качества гибкости следующие: 1 курс + 9,3 ± 0,1 см, 2 курс + 10,2 ± 0,2 см, и 3 курс + 11,9 ± 0,1 см. Что значительно ниже золотого знака комплекса. Следует отметить, что в этом испытании не учитывается тип телосложения человека, пропорции длины рук и ног. Поэтому, многие студенты регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по объективным причинам не могут показать достойный результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами тестирует комплекс физических качеств – силу ног, координацию движений, быстроту. Результаты девушек в этом виде испытаний значительно ниже представленных в комплексе ГТО и составили у первокурсниц 152,2 ± 2,0 см, у второкурсниц 162.6 ± 3,1 см, у студенток третьего курса 154,3 ± 2,3 см. Таким образом, мы не выявили значительного изменения показателей от курса к курсу. Однако, показанные студентками результаты достоверно ниже даже бронзового знака ГТО. У юношей выполнение теста в прыжках в длину с места так же вызвал затруднение. Студенты 1курса прыгнули на 191,0 ± 3,1 см, 2 курса 195,1 ± 2,8 см и 3 курса 189,7 ± 3,4 см. Выявлено значительно более низкое, по сравнению с нормами бронзового знака, значения показателей в прыжках у юношей. Несмотря на то, что показатели силы у студентов выявленные тестом подтягивание на перекладине у юношей и отжимания у девушек находятся на уровне серебряного знака, в прыжках студенты не достигают уровня бронзового знака. Следовательно, у студентов достоверно слабо развиты качества быстрота и координация движений.

В испытании поднимание туловища из положения лёжа на спине девушки показали следующие результаты. Первый курс 40,1 ± 0,2 раза, второй 39,2 ± 0,3 раза и третий 38,5 ± 0,2 раза. Что в среднем соответствует серебряному знаку. Следует отметить, в этом тесте разница в нормах на бронзовый знак и серебряный 6 раз, а между серебром и золотом 7. Тест выполняется на время и студентам значительно сложнее выполнить норматив золотого знака. Возрождение комплекса ГТО несомненно окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов, а также создаст дополнительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом и в конечном счёте будет способствовать укреплению здоровья, повышению производительности труда и активному долголетию [3, с. 84].

Анализ полученных результатов позволил сделать ряд выводов:

1. К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» допущено без ограничений лишь 70,4% студентов, что на 5,2% больше, чем в предыдущем учебном году. Таким образом, физическое здоровье абитуриентов в 2015 году снизилось.
2. Нормативы девушек в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу несколько занижены.
3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек в прыжках в длину с места толчком двумя ногами достоверно ниже (P< 0,05) норм комплекса ГТО.
4. Физическая подготовленность студентов 1,2 и 3 курсов не имеет достоверных отличий.

Литература

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физ. культуры.– 2008. – № 5. – С. 91–92.
2. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований // Наука и спорт: современные тенденции. Казань, ПАФК. – СиТ. – № 2. – Т. 11. – 2016. – С. 65–69.

3. Васенков Н.В., Фазлеева Е.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83–85.
4. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/
6. http://itar-tass.com

УДК 796.5

М.С. Яковлева, студент
Научный руководитель: Е.Б. Ищенко, А.В. Ищенко, преподаватели
г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В РАМКАХ СЕКЦИЙ «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА», «ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ», «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой и значительной частью учебного процесса студента. С 2014 учебного года занятия по физической культуре в Южном Федеральном Университете проводятся в рамках программы «Прикладная физическая культура». Основной задачей формирования физической культуры студенческой молодёжи, имеющих различный уровень здоровья, является освоение поколением будущих молодых специалистов основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание, достижение высокой умственной и физической работоспособности в процессе учёбы и будущей профессиональной деятельности.

В связи с этим, физкультурно-оздоровительное образование в ЮФУ предусматривает решение следующих общих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активного творческого использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержания уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий [1].

Стоит отметить, что в Южном федеральном университете успешно осуществляется подобный процесс, так что каждый учащийся имеет возможность выбрать секцию, которая соответствует его желаниям, интересам и приоритетам.

Теперь подробно рассмотрим группу «Физическая культура». Мы провели опрос среди 200 учащихся ЮФУ в возрасте 17–22 лет (табл. 1), которые посещают секции, не требующие профессиональных навыков (атлетическая гимнастика, функциональный тренинг, общая физическая культура).

Таблица 1

Ваша основная причина посещения занятий физической культуры (ФК):	
ФК обязательный предмет в расписании	14%
Я хочу усовершенствовать свою фигуру	26%
Мне нужно улучшить показатели нормативов для прохождения на военную кафедру	9%
Занятия снимают стресс и напряжение, поднимают настроение	20%
Я забочусь о своем здоровье	21%

Я профессиональный спортсмен и хочу поддерживать свои навыки	6%
Другая причина	4%

Данные указывают на то, что студенты, посещающие одну секцию, имеют разные причины, цели и намерения, следовательно, неэффективно всем учащимся заниматься по единой программе и выполнять одинаковые упражнения.

Мы серьезно подошли к решению этой проблемы и поставили задачи, которые успешно решаются с помощью разработанной нами методики.

Задачи:

- реализовать потенциал каждого студента;
- позволить каждому студенту добиться собственных целей;
- сформировать у студентов физическое воспитание.

Методика и ее реализация.

В начале учебного года мы попросили студентов подготовить следующую работу:

- определить свои личные цели, которых они желают достичь в процессе занятий и причины, которые их мотивируют;
- изучить литературу и Интернет-источники, в которых рекомендованы перечни упражнений для интересующих групп мышц, для развития физических качеств и т.д.;
- организовать индивидуальную программу, состоящую из необходимых наборов упражнений [3].

Данный пункт имеет большое значение в развитии и образовании студентов, он позволяет им изучить собственный организм и познать свои возможности, ознакомиться с различными методиками и подходами в планировании тренировки, стать грамотными и информированными в области физической культуры.

После этого преподавателем была проведена проверка подготовленных студентами программ, оценка их правильности, корректности и качества. Этот этап является наиболее важным и ответственным, т.к. неправильный подбор упражнений может навредить здоровью учащихся.

После формирования индивидуальных программ студентам было предложено завести дневники самоконтроля, в которые нужно ежемесячно заносить показатели функционального состояния организма (ЧСС, пробы с задержкой дыхания и др.) и физического развития (рост, вес и т.д.). Благодаря использованию дневников студенты могут оценить свои результаты и достижения, осознать всю ценность занятий физической культурой, уже самостоятельно изменять или добавлять упражнения, учитывая особенности своего организма [2].

В результате студент добивается поставленных целей и ставит новые, получает максимальную пользу от занятий, раскрывает свои таланты, пробуя новые методики и упражнения, становится грамотным и образованным в сфере физической культуры, что позволяет самостоятельно посещать спортзалы и организовывать свои тренировки. Более того, студент не пропускает занятий, поскольку он заинтересован, в первую очередь, в получении результата и улучшений, а не в получении зачета.

Покажем на примере исследования в течение учебного семестра с участием студентки, чтобы убедиться в эффективности выше изложенной методики:

Цель студентки: В конце учебного семестра улучшить показатели нормативов на гибкость и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Девушка старательно искала и подбирала для себя упражнения, знакомилась с теоретической базой и написала индивидуальную программу. Более того, студентка проявила инициативу и составила собственную диету, соблюдение которой подразумевало ускорение пути приближения к цели. Стоит отметить, что диета совершенно не вредила здоровью девушки, был пересмотрен рацион и нежелательные продукты были заменены полезными. Подобная инициатива со стороны студентки свидетельствует о правильности поставленной методики, т.к. девушка крайне заинтересовалась и даже решила добавить новшества. Ниже в таблицах представлены основные показатели из дневника самоконтроля, о котором говорилось ранее (табл. 2 и 3), и постепенные «шаги на пути к цели» (табл. 4).

Таблица 2

Основные показатели физического развития

Показатель	Месяцы		
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Длина тела (рост), см	156	156	156
Масса тела (вес), кг	42,3	42,8	43,4
Индекс Кетле масса тела (г) / рост (см)	271	274	278

Окружность грудной клетки, см - в спокойном состоянии - на вдохе - на выдохе	 79 81 77	 79 82 76	 79 82 76
Экскурсия грудной клетки	4	6	6

Таблица 3

Основные показатели функционального состояния организма

Показатель	Месяцы		
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
ЧСС - в покое	64	65	65
Проба Штанге	42	43	45
Проба Генчи	28	29	29
Проба Руффье	6,8	6,8	6,7

Таблица 4

Результаты нормативов за каждый месяц. «Шаги на пути к цели»

	1.10.2016		1.11.2016		1.12.2016		Сдача нормативов	
	Показатели	Баллы	Показатели	Баллы	Показатели	Баллы	Показатели	Баллы
Гибкость Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	10	3	12	4	14	4	16	5
Силовая подготовленность Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	12	4	12	4	13	4	14	5

Изучив результаты таблиц 2 и 3, можно сделать следующий вывод: с улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает, что видно по результатам пробы Штанге. Как известно, по величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состояния левого желудочка сердца. Из данной таблицы следует, что показатель увеличился благодаря физическим нагрузкам и тренировкам. Все другие данные указывают на стабильное благоприятное состояние организма.

По окончании учебного семестра мы провели опрос среди 200 студентов (см. ниже) и получили внушительные результаты, которые указывают на то, что данная методика мотивирует студентов и позволяет им осознать всю важной физической культуры в их учебном процессе.

Таблица 5

Какие бы изменения Вы предложили в организации занятий по физической культуре?	
Увеличить количество занятий	40%
Иногда занятия проводить в виде семинара, на котором можно обсудить различные методики для тренировок и обменяться информацией с другими студентами	50%
Уменьшить количество занятий	4%
Посещать занятия по желанию	6%

Подтверждением интереса к данной методике организации учебных занятий в секциях «Атлетическая гимнастика», «Функциональный тренинг», «Общая физическая подготовка» является быстрая запись через личный кабинет студента в группы с такой направленностью.

Литература

1. Ефремова Т.Г. Рабочая программа «Прикладная физическая культура». 2014.
2. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 307 с., ил.
3. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с., ил.

УДК 796

В.Н. Никульникова, студент
Научный руководитель: Л.Г. Пащенко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АЭРОБИКОЙ

Занятия аэробикой для девушек определяют будущее здоровье населения нашей страны. На занятиях аэробной направленности улучшается физическая подготовленность занимающихся, их резервные и функциональные возможности, повышение сопротивляемости иммунной системы к заболеваниям [1]. В последнее время наблюдается дефицит двигательной активности у девушек, ухудшается экологическая обстановка в стране следствием чего происходит рост заболеваемости. Причинами ослабевания организма женщин, является снижение функциональных возможностей вследствие уменьшения физических нагрузок и недостаточность времени, отводимого на собственное физическое развитие.

Немаловажное значение имеет профессионально-прикладная подготовка. Она направлена на использование средств физического воспитания для подготовки человека к будущей профессиональной деятельности [2]. Для любой отрасли труда характерна высокая умственная и физическая нагрузка. От их показателей зависит качественное выполнение профессиональных обязанностей.

Мы решили выяснить, каким образом занятия физическим воспитанием влияют на психофизические показатели студенток вуза.

Задачи исследования:

1) Изучить психофизические показатели студенток вуза, занимающихся в процессе физического воспитания.

2) Сравнить показатели девушек обучающихся на первом, втором и третьем курсах.

Для решения поставленных задач использовались методы исследования: анализ литературных источников; психофизическое тестирование. Определялись такие показатели как простая зрительно-моторная реакция на свет рукой (ПЗМР), простая слухо-моторная реакция на звук рукой (ПСМР), теппинг-тест. Исследование осуществлялось с помощью аппаратно-компьютерного комплекса «Спортивный психофизиолог». Для обработки результатов использовали методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет» (далее НВГУ), где студентам всех факультетов в начале учебного года предоставляется возможность свободного выбора той или иной физкультурно-спортивной специализации, а также свободной ее замены в течение года. У девушек имеется возможность заниматься волейболом, баскетболом, настольным теннисом, силовым фитнесом в тренажерном зале, плаванием, единоборствами, аэробикой, гимнастикой, современными танцами. Большее разнообразие физкультурно-спортивных специализаций объясняется желанием преподавательского состава факультета физической культуры и спорта более полно учесть интересы девушек.

В исследовании приняли участие 55 студенток гуманитарного факультета, обучающиеся на 1–3-х курсах в НВГУ. Студентки Нижневартовского государственного университета, принявшие участие в исследовании на физкультурных занятиях занимались аэробикой.

В таблице 1 представлены показатели простой двигательной реакции на свет и на звук у студенток вуза, которые обучаются в НВГУ и занимаются на специализации аэробика.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей простой двигательной реакции на свет и на звук у студенток вуза

Кол-во человек	Время простой зрительно – моторной реакции на свет (мс)	Время простой слухо – моторной реакции на звук (мс)
1 курс (18 чел.)	286,1±40,4	323,8±63,9
2 курс (20 чел.)	308,9±86,8	312,9±77,2
3 курс (17 чел.)	320,6±107	304,2±64,7

Как видно из таблицы 1, у девушек, занимающихся аэробикой, от 1-го к 3-му курсу, наблюдается ухудшение показателей от 286,1±40,4 мс до 320,6±107 мс в тесте на изучение простой зрительно

– моторной реакции на свет. Показатели времени простой слухо – моторной реакции на звук остались относительно на одном уровне. Это позволяет констатировать, что в процессе физкультурных занятий не уделяется внимание развитию зрительно-моторной реакции, зачастую в процессе занятий применяются методические приемы по активизации слухо-моторной реакции.

В таблице 2 представлены показатели теппинг-теста у студенток вуза.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей теппинг-теста у студенток вуза

Кол-во человек	Результаты теппинг-теста за 10 сек (кол-во нажатий)					
	1	2	3	4	5	6
1 курс (18 чел.)	80,6±27,5	72,2±27,3	69,8±26,2	70,2±28,4	71,9±29,0	72,4±27,8
2 курс (20 чел.)	61,0±22,6	52,8±26,8	51,7±22,9	52,4±21,4	53,2±17,5	53,4±18,5
3 курс (17 чел.)	63,6±29,4	65,2±24,6	66,1±23,2	68,3±21,1	67,5±17,7	68,1±23,0

Как видно из таблицы 2, показатели теппинг-теста у студенток, обучающихся на первом курсе, в целом больше, чем у остальных девушек. У них же отмечается тенденция к снижению от первого десятисекундного отрезка с 80,6±27,5 ударов к шестому до 72,4±27,8 ударов. Ко второму курсу показатели относительно стабильны. На третьем курсе прослеживается увеличение показателей с 63,6±29,4 до 68,1±23,0. Снижающиеся показатели теппинг-теста у студенток 2-го и 3-го курсов позволяют говорить о необходимости включения в содержание занятий физической культурой соответствующих физических упражнений.

Таким образом, полученные результаты динамики показателей простой двигательной реакции на свет, на звук и показатели теппинг-теста у студенток вуза, позволят совершенствовать процесс физического воспитания и подобрать соответствующие средства и методы для повышения этих показателей.

Литература

1. Пащенко Л.Г. Физическая подготовленность студенток вуза в условиях спортизированного физического воспитания / Л.Г. Пащенко, Р.Ф. Хазиева // Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета, 2016. – С. 1683–1686.
2. Пащенко Л.Г. Физическая подготовленность студенток вуза, занимающихся в условиях навязанной и свободно избираемой физической активности / Л.Г. Пащенко, Н.А. Самоловов, Р.Ф. Хазиева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. 2016. – С. 334–338.

УДК 796

А.Р. Хазиев, студент
Научный руководитель: Л.Г. Пащенко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

На сегодняшний момент, по данным проведенных исследований, в нашей стране ежегодно болеют более 80% взрослого населения. Основными причинами такого плачевного состояния дел в современном обществе называют различные факторы: и нарушения естественного питания, и увлеченность вредными привычками, и малоподвижный образ жизни, и неблагоприятная экологическая среда, и наследственные факторы, и недостаточное медицинское обеспечение, и многое другое.

Именно поэтому регулярные занятия физическими упражнениями улучшают общее состояние организма, а также приводят к интенсификации обмена веществ, что, в свою очередь, повышает активность процессов аэробного окисления, оказывает положительное влияние на поддержание нервной и гуморальной регуляции, дыхательной системы, системы кровообращения и прочее. При правильной организации оздоровительных занятий у людей зрелого возраста наблюдается замедление возрастных изменений, а также улучшается функциональное состояние органов и систем организма.

В течение последних 15 лет в России ежегодно умирали более 2 млн. человек, что в расчете на 1000 человек в 2 раза больше, чем в европейских странах и США, в 1,5 раза больше, чем в среднем в мире, а ежегодно рождались в этот период 1,2–1,5 млн. человек.

По показателю ожидаемой продолжительности жизни населения, особенно мужчин, Россия все больше отстает от экономически развитых стран: в 2006 году ожидаемая продолжительность жизни в Российской Федерации составила в среднем 66,7 года, в том числе мужчин – 60,6 года, женщин – 73,1 года [1].

Основной причиной низкой продолжительности жизни населения в Российской Федерации является высокая смертность граждан трудоспособного возраста. Из общего числа умерших почти треть составляют граждане трудоспособного возраста, около 80% – мужчины.

Еще одним фактором риска для здоровья является проживание в неблагоприятных климатогеографических условиях. Общепатологические сдвиги в организме человека, характеризующие пребывание на Севере, заметны со стороны состояния эндокринной системы, со стороны иммунной системы, психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой системы, которые являются одними из главных центров воздействия экстремальных факторов. Действительно, продолжительные периоды низкой температуры воздуха с сильными ветрами, осуществление трудовой деятельности по освоению и эксплуатации топливно-энергетического комплекса с длительным пребыванием на открытом воздухе создают благоприятную почву для ускоренного формирования болезней, тем самым происходит снижение уровня общего состояния здоровья, особенно у лиц зрелого и старшего возрастов.

Зрелый возраст – это тот особый возрастной период, в котором повышаются все сенсорные пороги (и, соответственно, снижается чувствительность). Уже после 30 лет начинает снижаться обмен веществ и уменьшаться вес головного мозга. Сократившееся кровоснабжение гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы приводит к макроскопическим гистологическим изменениям и, несмотря на увеличение содержания кальция в тканях, люди среднего возраста испытывают убывание физической силы, физической выносливости и физической привлекательности.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, руководствуются собственными мотивами занятий оздоровительной физической культурой (далее ОФК). Русский просветитель и создатель физиологической школы И.М. Сеченов писал: «…жизненные потребности родят хотения, и уже эти ведут за собой действия; хотение будет тогда мотивом или целью, а движения – действием или средством достижения цели… Без хотения как мотива или импульса движение было бы вообще бессмысленно». Ведь не секрет, что занятия оздоровительной физической культурой опираются на личные мотивы.

Таким образом, важным является изучение мотивов мужчин зрелого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой [2]. Это позволит выделить ведущие и малозначимые мотивы, а также обеспечит более эффективное наполнение их соответствующим содержанием и качественную организацию физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи исследования:

1) Изучить проявление мотивов занятий физической культуры и спортом у мужчин зрелого возраста, занимающихся и не занимающимися ОФК .

2) Сравнить полученные показатели с аналогичными данными мужчин этого же возраста, не занимающимися дополнительно физической культурой.

Для решения поставленных задач мы использовали методы исследования: анализ и обзор научной литературы; анкетирование с помощью адаптированной анкеты М.М.Безруких. Для обработки результатов использовали методы математической статистики.

В исследовании приняли участие мужчины зрелого возраста: 15 человек, занимающиеся ОФК на базе СК «Олимпия» г. Нижневартовска – атлетической гимнастикой в тренажёрном зале и плаванием в плавательном бассейне, а также 10 мужчин, не занимающиеся дополнительно ни одним из видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

В таблице 1 представлены средние баллы мотивов, побуждающих к занятиям ОФК занимающихся и не занимающихся мужчин зрелого возраста.

Таблица 1

Сравнительный анализ проявления мотивов, побуждающих к занятиям ОФК

№	Мотив	Занимающиеся ОФК	Не занимающиеся ОФК
1.	Самосохранение здоровья	4,5 ± 0,5	4,5 ± 0,4
2.	Самосовершенствование	3,9 ± 1	3,4 ± 1
3.	Двигательная активность	3,6 ± 1,1	2 ± 1
4.	Долженствование	3,5 ± 1,1	3,3 ± 1
5.	Оценка окружающих	2,7 ± 1.2	2,5 ± 1,2
6.	Приобретение практических навыков	2,8 ± 1,2	2,1 ± 0,9
7.	Общение	3,4 ± 1,1	3,3 ± 1,2
8.	Доминирование	3,6 ± 1,3	4,3 ± 0,7
9.	Физкультурно-спортивные интересы	2,9 ± 1,1	3 ± 0,9

10	Соперничество	3,8 ± 0,9	3,7 ± 1,1
11.	Удовольствие от движений	4,1 ± 0,8	3,5 ± 1,2
12.	Игра и развлечение	3,7 ± 0,9	3,3 ± 0,8
13.	Подражание	2,8 ± 1	2,3 ± 1,1
14.	Привычка	3,2 ± 1,1	2,4 ± 1
15.	Положительные эмоции	4 ± 1,1	3,9 ± 0,2

Сравнивая количественные показатели проявления изучаемых мотивов у мужчин, занимающихся и не занимающихся ОФК, обнаружили следующее.

Судя по результатам анкетирования, самосохранение здоровья оказалось наиболее значимым мотивом для всех мужчин, принявших участие в исследовании. И у занимающихся, и у не занимающихся средний балл составил 4,5.

Самосовершенствование, как мы выяснили, более значимо для людей, включающих в свою жизнь физическую культуру (3,9 балла). Возможно не все люди, занимающиеся ОФК, понимают, что регулярная физическая активность не только положительно влияет на здоровье, а ещё способствует повышению физического и двигательного потенциала, но в общих чертах они понимают значимость этого мотива. Не занимающиеся тоже оценили этот мотив относительно высоко – на 3,4 балла.

Говоря о мотиве двигательной активности, анкетируемые, не предпочитающие занятия ОФК, не мотивируются лишь пониманием того, что заниматься ОФК нужно лишь для наличия хоть какого-то движения, поэтому их средняя оценка всего 2 балла. У лиц, занимающихся ОФК этот балл тоже не на самом высоком месте, но гораздо выше, и составляет 3,6 балла.

Мотив долженствования в обоих выборках практически на одинаковом уровне. Средний балл у занимающихся ОФК составил 3,5, а у не занимающихся – 3,3 балла. Если углубиться не в средний балл мотива, а в отдельные вопросы анкеты, связанные с долженствованием, то здесь значимых отличий тоже не наблюдается: у занимающихся к суждению мотива долженствования – «В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.» – своё отношение, как к мотиву, выразили на уровне 3,3 балла, а к суждению – «Даже во время отпуска я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями» – 3,7. Как и не занимающиеся: к первому суждению – 3,5, а второму – 3,2 балла.

Оценка окружающих незначительно важнее для тех, кто включен в физкультурно-оздоровительную деятельность (2,7 и 2,5 баллов соответственно). Для обоих это малозначимый мотив. Так же, проанализировав не средний балл мотива, а каждое суждение по отдельности, мы выявили различия между занимающимися мужчинами. Большее значение для них оказалась стимуляция к занятиям ОФК от окружающих (2,7), чем поощрение со стороны руководства (1,7).

Приобретение практических навыков для тех, кто не занимается ОФК, не является значимым мотивом (2,1 балла), а те, кто занимается, лишь частично согласны с ним (2,8 балла).

Проявление мотива общения у обеих анкетируемых групп выше среднего (3,4 и 3,3 балла). Мужчины отмечали общение, как значимый мотив.

Доминирование высоко оценивают мужчины, не занимающиеся ОФК, в отличие от занимающихся (3,6 и 4,3 балла). Это можно объяснить тем, что часто люди, не имеющие возможность заниматься ОФК или же из-за собственной лени, хотят быть лучше, но не могут или не хотят вкладывать в это усилия. Другое дело, занимающиеся мужчины, достигающие хоть каких-то результатов, перестают нуждаться в этом, т.к. сам факт, что они находят время на ОФК – есть своеобразное доминирование. Также хочется отметить, что стремление стать победителем в обеих важнее, нежели обязательная нужда в победе.

Мотив соперничества выражен как значимый как в первой, так и во второй группе (3,8 и 3,7 баллов). Углубляясь, мы подчеркнули, что, занимающимся ОФК мужчинам, важнее чтобы в занятиях физической культурой присутствовали элементы соперничества, чем наличие, связанных с борьбой и соперничеством физкультурно-спортивных мероприятий.

Удовольствие от движений больше получают те, кто занимается физкультурой. Разница оказалась выраженной – 4,1 балла у лиц, занимающихся ОФК и 3,5 балла у не занимающихся. Но, при этом, занимающихся больше интересует уметь красиво двигаться, иметь красивое тело и сильные мышцы, в противовес получения удовольствия от занятий. А не занимающихся, наоборот, мотивирует получение удовольствия, чем сильное тело.

Игры и развлечения для обоих не малозначимы (3,7 к 3,3 баллам). И для уделяющих ОФК время, и для остальных суждение «Я считаю, что на занятиях ФК обязательно должны быть игры и развлечения» наиболее значимо, чем – «Занятия физической культурой привлекают меня играми и развлечениями».

Подражание является малозначимым мотивом для обеих групп испытуемых. Но у тех, кто выделяет в режиме своего дня время для занятий ОФК, проявление этого мотива более выражено (2,8 у занимающихся и 2,3 балла у не занимающихся).

Занятия ОФК для занимающихся лиц вошли в привычку, тогда как мужчины, не занимающиеся дополнительно ни одним из видов двигательной активности, не считают этот мотив значимым (3,2 и 2,4 баллов соответственно).

Положительные эмоции от занятий ОФК больше мотивируют занимающихся мужчин, хотя разницы в проявлении этого мотива, по сравнению с не занимающимися, обнаружено не было (4,0 и 3,9 баллов).

Исходя из полученных, результатов пришли к заключению, что к числу мотивов, наиболее побуждающих к занятиям оздоровительной физической культурой, относят самосохранение здоровья, удовольствие от движений, положительные эмоции и самосовершенствование. А малозначимыми оказались: подражание, оценка окружающих и приобретение практических навыков. Проведенное исследование послужит дальнейшим изысканиям в этой области, а также позволит совершенствовать организационную и содержательную составляющую физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста.

Литература

1. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте / Л.Г. Пащенко // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. – № 4. – С. 78–84.
2. Указ Президента РФ от 09.10.2007 N 1351 (ред. от 01.07.2014) «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/

СЕКЦИЯ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

УДК 796.034.05

А.И. Ашурбекова, студент
Научный руководитель: Н.В. Киселева, канд. пед. наук
г. Нижневартовск, Нижневартовский медицинский колледж

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ВФСК ГТО

Взаимосвязь факторов ухудшающегося состояния здоровья подрастающего поколения и учащейся молодежи состоит в низкой двигательной активности, и как следствие – слабом уровне физического развития, и, соответственно, неудовлетворительной физической подготовленности.

Уже не одно десятилетие актуальной на уровне государства остается проблема снижения качественной трудоспособности граждан. Перспектива настоящего и будущего состояния этой проблемы в том, что «не здоровые» поколения становятся экономически затратными из-за раннего приобретения хронических заболеваний, не привития здорового активного образа своему потомству, наличия вредных привычек и др. Все вышеперечисленные факторы ведут к снижению продолжительности жизни трудоспособного населения страны. Обращая внимание на опыт нашего достойного прошлого, были предприняты меры, направленные на развитие и совершенствование физической подготовленности всех возрастных категорий населения посредством внедрения обновленных норм (в сравнении с 1972 годом) ВФСК ГТО. Одна из задач системы ВСФК ГТО – способствовать развитию массового физкультурного движения в стране, увеличению продолжительности жизни посредством укрепления физических кондиций граждан средствами вовлечения в массовый спорт.

Цель исследования: изучить состояние физической подготовленности студентов колледжа и сопоставить с требованиями тестов ВФСК ГТО 6-7 ступени.

Задачи:

1. Провести мониторинг выборочного тестирования студентов 1–4-х курсов колледжа.
2. Сделать анализ полученных результатов, сопоставить с уровнем требований ВФСК ГТО 6–7 ступени.
3. Разработать комплекс мероприятий для систематичной и направленной подготовки к тестированию ВФСК ГТО.

Для решения поставленных задач применялись методы анализа, тестирования, измерения, математической статистики, обобщения.

1. Для проведения мониторинга были применены следующие тесты:

- бег 2000 м.,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз),
- подъем туловища из и.п. «лежа на полу» за 1 мин. (кол-во раз),
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.),
- измерение гибкости (стоя на гимнастической скамье в наклоне с прямыми ногами) (см.).

2. Анализ полученных результатов представлен сводной таблицей 1.

Адекватность – это некое соответствие ожиданиям и ситуативным требованиям: действия участника среды выглядят понятными и не вызывают негативных эмоций. Поведение предусматривает, что действия человека будут ожидаемы для конкретной среды и ситуации, то есть индивидуум не будет выделяться из толпы и действовать по социальным шаблонам.

Таблица 1

Процентное соотношение адекватности показанных результатов к нормативам ВФСК ГТО

Тесты	Процентное соотношение адекватности показанных результатов к нормативам					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	Выполнили норматив	Не выполнили норматив	Выполнили норматив	Не выполнили норматив	Выполнили норматив	Не выполнили норматив
Бег 2000 м	68%	34%	-	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	39%	5%	100%	50%	77%	23%
Подъем туловища	100%	22%	70%	7%	100%	100%
Прыжок в длину с места	81%	59%	70%	37%	30%	70%
Развитие гибкости	87%	35%	84%	11%	66%	34%

Выводы: анализ полученных результатов тестирования и его сопоставление с нормами ВФСК ГТО показал, что уровень физической подготовленности студентов нуждается в направленной коррекционной работе. Причинами такого низкого уровня результатов физической подготовленности могут быть следующие:

- студенты 1-ого курса, недавно выпустившиеся из стен общеобразовательных учреждений, вероятно большее внимание в последние годы обучения в школе посвятили подготовке к ЕГЭ, что, несомненно, сказалось и на уровне их физической подготовленности;
- студенты 2–3-х курсов, имеющие низкие показатели физической подготовленности, характеризуются несознательным отношением к своему здоровью, не имеют привычки вести физически активный образ жизни, пропускают без уважительной причины занятия по физической культуре, не занимаются физической подготовкой и во внеаудиторное время, не участвуют в спортивной жизни колледжа, так как не имеют навыков и умений в видах спорта и не стремятся ими овладеть (волейбол, баскетбол, стрельба из пневматической винтовки и др.).

Во время учебы в колледже специальная учебная нагрузка возрастает, увеличивается потенциал учебной практики к будущей профессии, именно такая узкая направленность полностью замещает имеющиеся возможности к дополнительному саморазвитию и самосовершенствованию в плане физического здоровья.

Сопоставление данных выборочного тестирования заставляет принимать меры с целью улучшения результатов физической подготовленности для сдачи норм ВФСК ГТО. Контроль эффективности предпринятых мер будет опираться на критерии: результативные и процессуальные. К результативным критериям относятся: 1) уровень развития физических качеств; 2) темпы развития физических качеств; 3) результаты участия в городских соревнованиях; 4) результаты сдачи спортивных нормативов ВФСК «ГТО» в городском центре тестирования.

В качестве процессуальных критериев: 1) посещаемость учащимися спортивных секций; 2) участие в городских физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Не рекомендуется принуждать студентов проходить нормы ГТО в обязательном порядке, так как это вызовет у них негативное отношение к введенному из Советского Союза комплекса «Готов к труду и обороне». Так как комплекс ГТО был введен с целью качественного изменения результативности текущего состояния, а для этого планируется реализовать проект по организации соревнований в формате ГТО. Помимо поставленной основной цели, преследуются и такие: повышение уровня выносливости, так как развитие разных видов данного физического качества является прикладным в профессиональной деятельности медицинского работника. Именно стремлением к развитию прикладной направленности физической подготовленности студентов колледжа обусловлено содержание соревновательных испытаний:

- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;
- подъем туловища из положения «лежа» – определение развития силовой выносливости;
- прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;
- бег на лыжах – владение прикладными навыками.

УДК 67.81

Н.И. Белима, студент
Научный руководитель: К.Г. Томилин, канд. пед. наук, доцент
г. Сочи, Сочинский государственный университет

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

17–20 мая 2016 года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция «Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития», в которой приняло участие более 130 студентов, аспирантов и преподавателей из российских городов, а также из стран ближнего зарубежья: Казахстан, Украина, Беларусь. Наиболее интересные выступления были сделаны по медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Л.С. Ходасевич (СГУ, г. Сочи, Россия) представил доклад «Современная роль спортивно-оздоровительного туризма в поддержании и укреплении здоровья студенческой молодёжи» □1, с. 76–80□. Анализ современной научной литературы показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По мнению 58% юношей и 29% девушек, одной из причин этого явления является неэффективная организация проведения физического воспитания в ВУЗе. Особую тревогу вызывают студенты специальных медицинских групп, число которых в отдельных вузах переваливает за 50%. Ухудшение состояния здоровья приводит, в первую очередь, к формированию у студентов патологии органов дыхания, костно-мышечной и пищеварительной систем.

Важнейшим показателем отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни является активная форма проведения досуга (активный отдых и спорт), однако доля студентов, предпочитающих её, за последние годы сократилась с 31 до 17%.

Одним из наиболее эффективных и привлекательных средств восстановления, как показывает многолетняя практика, является спортивно-оздоровительный туризм. Он рассматривается как основа формирования здорового образа жизни, оздоровления населения, самое действенное средство борьбы с гиподинамией и хроническим психоэмоциональным стрессом, повышения резистентности организма к неблагоприятным факторам среды и деятельности. Феноменом этого массового самодеятельного движения является то, что при минимальной поддержке государства оно успешно может существовать в сложных экономических условиях сегодняшнего дня. Этому способствует высокая доступность, в том числе и материальная, оздоровительных видов туризма для всех категорий и возрастных групп населения, а также пригодность большой части территории Российской Федерации для туристских мероприятий.

Среди разнообразных по видам и лечебно-оздоровительной ценности природных лечебных ресурсов ведущую рекреационную роль играет природный ландшафт, обладающий важнейшими средообразующими функциями, к которым относятся: способность растений оздоравливать приземную атмосферу благодаря поглощению растениями газовых составляющих антропогенного загрязнения и осаждению – аэрозольных компонентов; высоким бактериостатическим свойствам, эмиссии летучих фитоорганических веществ и анионов, придающим атмосферному воздуху состояние чистоты, свежести; потенциальную активность атмосферного кислорода в оздоровительных процессах организма, которые в совокупности создают исключительно благоприятные условия для санаторно-курортного лечения и оздоровительного отдыха.

Большой интерес вызвала работа Н.Г. Беляева, Н.Н. Околито, Г.Н. Беляева, И.В. Шевченко (СКФУ, г. Ставрополь, Россия) «Перспективы использования адаптогенов растительного и животного происхождения в практике горного туризма» □1, с. 87–90□. Исследование влияния препаратов растительного и животного происхождения на адаптацию организма к гипоксии осуществлялось в условиях экспериментальной модели с использованием барокамеры для мелких лабораторных животных.

Были сформированы 3-и группы животных – контрольная, 1-я экспериментальная и 2-я экспериментальная. Группы были подобраны с учетом их изначальной устойчивости к гипоксии. В процессе тренировок животные всех 3-х групп подвергались прерывистому действию гипоксии, изучалось влияние на эти процессы сочетанного применения солодки и сывороточного белка, а также

трутневого гомогената и сывороточного белка. Величина моделируемого давления понижалась с 0,89 атмосфер до 0,43 атмосферы, что соответствовало высоте 7000 метров над уровнем моря.

На начальных этапах эксперимента признаки острой гипоксии (учащение дыхания, цианоз ушных раковин и конечностей, судороги, потеря сознания) фиксировались у животных на высоте 4800 метров над уровнем моря. Тренировка животных, с использованием барокамеры значительно повысила их устойчивость к гипоксии. Так у животных контрольной группы острая гипоксия проявлялась на высоте 6900±58 м. Т.е. в результате тренировки устойчивость животных к гипоксии повысилась на 33%.

В экспериментальной группе, где в пищевой рацион животных был включен сывороточный белок в сочетании с экстрактом солодки устойчивость к гипоксии была значительно выше. Цианоз ушных раковин, судороги регистрировались на высоте 8900±158 м.

Из полученных данных следует, что экстракт солодки и трутневый гомогенат при применении их в сочетании с сывороточным белком значительно повышают антигипоксические свойства организма животных. При этом адаптивный эффект препарата, полученного на основе трутневого расплода превосходит потенцирующее действие экстракта солодки.

Д.О. Малеев (ТюмГУ, г. Тюмень, Россия) озвучил результаты исследования «Гипоксическая тренировка как средство повышения эффективности соревновательной деятельности» □1, с. 128–131□.

Эксперимент проводился на базе Центра зимних видов спорта Тюменского государственного университета (ТюмГУ) в подготовительном периоде тренировки. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы (ЭГ, КГ) по 10 человек в каждой (возраст – 18–22 года, стаж занятий – 8–10 лет, квалификация – МС и КМС).

В подготовке спортсменов экспериментальной группы дополнительно, после основных тренировочных занятий, использовались средства и методы искусственной гипоксической тренировки, с помощью гипоксической палатки модели «Hipoxico Everest Summit II» (сон в палатке продолжительностью 8-10 часов ежедневно), дыхательных тренажёров «Карбоник» профессора В.П. Куликова (25–30 сеансов ежедневно перед сном) и интервальной гипоксической тренировки (ИГТ).

В процессе ИГТ применялся гипоксикатор «Hipoxico Everest Summit II»; продолжительность гипоксической экспозиции в день проведения естественной тренировки не превышала 1,5 часа; количество гипоксических сеансов в тренировочном микроцикле – 3 раза в неделю; общая непрерывная продолжительность курса ИГТ в сочетании со средствами и методами традиционной тренировки – не более 25–30 дней; содержание кислорода в гипоксической газовой смеси – 9-10%; вдыхание указанной смеси через 1,5–2 часа после окончания последнего тренировочного занятия в состоянии относительного покоя.

Анализ индивидуальных выступлений на этапе соревновательного периода показал, что все лыжники-гонщики улучшили свои личные спортивные результаты по сравнению с прошлым зимним сезоном. Однако, у спортсменов экспериментальной группы, применявших в тренировочном процессе подготовительного периода средства искусственной гипоксической тренировки, эти изменения были выражены более значительно. Что даёт основание рекомендовать её применение в общей системе подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации, как необходимый элемент современных спортивных технологий в лыжных гонках.

Г.Д. Брюханова (СГУ, г. Сочи, Россия) представила доклад «Инфекционные болезни как вероятный деструктивный фактор для дестинации, принимающей массовые международные мероприятия» □1, с. 92–96□. По мнению автора одним из ярких проявлений глобализации стал возросший интерес к массовым международным мероприятиям, которые приобрели выраженный медийный характер и весомое экономическое содержание, обеспечивая позитивное или негативное восприятие страны-организатора по многим аспектам, в том числе и в плане эпидемиологической безопасности.

Между тем, в течение последней четверти века многократно возросло количество эпидемиологических угроз чрезвычайного характера, которые перестали носить гипотетический характер: мир пережил состояние, близкое к паническому в 1994 г. (чума в Индии), в 2003 г. – SARS, в 2009 г. – пандемию гриппа AH1N109. Вспышки норовирусной инфекции были зарегистрированы в Германии во время кубка мира по футболу (2006 г.), в Греции – в период проведения Специальных Олимпийских игр (2011), а также на Чемпионате мира по плаванию (США, 2011). Вспышка лихорадки Эбола возникшая в 3-х странах Африки в 2014 г. (в год проведения зимних Олимпийских игр с выносами за пределы континента) и т.д.

Появление коронавируса ближневосточного респираторного синдрома (БВРС-ков), занос этой инфекции в страны Европы, Южную Корею, широчайшее распространение устойчивых к антибиоти-

кам возбудителей кишечных инфекций, наряду с малярией как наиболее важной причиной смерти в странах тропического пояса требует разработки комплексной стратегии наблюдения в аспекте обеспечения эпидемиологического благополучия спортивных и иных массовых международных мероприятий.

Эта стратегия должна быть основана на анализе эпидемиологических данных в отношении зрителей и участников мероприятия (посещаемой страны, продолжительности поездки и времени, прошедшего после возвращения) одновременно с разработкой систематической программы выявления больных (мониторинга определённых клинических синдромов) в стране постоянного проживания, как правило, является эффективной в ограничении риска распространения вспышек заносного характера.

Система контроля за рисками эпидемиологического характера, впервые разработанная для Олимпийских Игр в Атланте в 1996 г., постепенно совершенствовалась и приобрела современный вид. В Российской Федерации для проведения Универсиады в г. Казани был разработан формализованный подход к оценке фоновых и внешних эпидемиологических рисков (методика качественной и количественной оценки потенциальной эпидемиологической опасности) международных массовых мероприятий, составлена информационная база данных спектра инфекционных болезней, требующих оценки их важности (рангового значения) для принятия предупредительных мероприятий.

Применение такого подхода позволило в спокойной эпидемиологической обстановке провести не только эти международные молодёжные спортивные мероприятия, но и зимние Олимпийские Игры в 2014 г. Это позволит в режиме реального времени вносить коррективы в планы профилактических и контрольных мероприятий, а также сформировать для этого федеральный резерв сил и средств.

В.М. Позняковский (СГУ, г. Сочи, Россия), Н.Ю. Латков (КТИ, г. Кемерово), Ю.А. Кошелев («Алтайвитамины», г. Бийск, Россия) осветили «Питание в спорте высших достижений: новые продукты» □1, с. 148–153□.

Разработан биологически активный комплекс – БАД «Пантогематоген». Представляет собой порошкообразное, аморфное вещество, полученное из свежей, частично дефибринированной, дегидратированной в мягких условиях крови пантового оленя (марала) и последующей сушкой и измельчением.

Технологические процесс дегидратации и измельчения проводится в глубоком вакууме (-1 атм.), при щадящих температурных режимах (36–40°С), что обеспечивает бактериологическую чистоту, высокую сохранность и функциональную активность. Изучение химического состава выполнено на базе лаборатории фармакологии НИИ фармакологии Томского научного центра СО РАМН. Биологически активные вещества представлены аминокислотами, липидными соединениями, главным образом, фосфолипидами (фосфатидилхолин, фосфатидилэтаноламин, холестерол), большим количеством микроэлементов. Материалы показывают, что пантогематоген является источником целого ряда структурных и биологически активных веществ.

Их поступление в организм даже в незначительных количествах, запускает каскад метаболических реакций. Они могут влиять на каталитическую активность энзимов и аффинитет (чувствительность, сродство) распознающих белков.

Получено экспертное заключение Государственной санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации, Головного испытательного центра пищевой продукции при ГУ НИИ питания РАМН, санитарно-эпидемиологическое заключение.

В клинических испытаниях принимали участие гребцы-академисты в количестве 12 человек (8 мужчин и 4 женщины) в возрасте 21–34 лет (МС, МСМК, ЗМС), разделенные на две группы: контрольную и основную.

Все спортсмены, в течение 3-х недель, находились на учебно-тренировочном сборе в одинаковых условиях питания, нагрузок и восстановления под постоянным медицинским наблюдением. Испытуемые основной группы ежедневного получали дополнительно к рациону, в течение 14 дней, пантогематоген по 0,4 г., дважды в день до еды. Спортсмены контрольной группы – плацебо (оротат калия) по аналогичной схеме.

Для оценки количественных показателей скорости гребцов-академистов и функционального состояния организма использовали тест ступенчато возрастающей нагрузки на гребном эргометре «Хессинг» с параллельным контролем уровня молочной кислоты в периферической крови. Врачебный контроль включал регистрацию артериального давления, частоту сердечных сокращений (ЧЧС), электрокардиограмму (ЭКГ) и калиперометрический анализ изменения состава тела. Самооценка функционального состояния спортсменов осуществлялась с помощью анкетирования.

Проведенные испытания «Пантогематоген сухой» позволяют заключить, что использование БАД при курсовом приеме оказывает положительное влияние на переносимость нагрузок гликолитической и смешанной направленности, вызывая сдвиг лактатной кривой вправо. При этом удается сохранить более высокую степень адаптации мышечной массы к тренировочным нагрузкам.

Пантогематоген может быть рекомендован в качестве эффективного недопингового средства повышения специальной работоспособности спортсменов циклических видов спорта на заключительном этапе подготовки с преимущественно гликолитической и смешанной направленностью нагрузок.

И.Е. Лебедева (Центр системных исследований в психологии и медицине, г. Москва, Россия) предложила «Определение эффективности оздоровительных технологий на основе оценки психологических и ментальных особенностей личности» □1, с. 126–128□. Опросник был принципиально изменен и дополнен за счет введения дихотомий ментальных и ценностных особенностей человека, характеризующих противоположные свойства личности – положительно влияющие на переносимость человеком стрессовых воздействий, так и препятствующих ей.

Исследования проводились на различных социальных группах людей, в том числе занимающихся оздоровительными практиками (n=250). На диаграммах условно позитивные (факторы жизнестойкости) и условно негативные (факторы отчуждения) образуют два соответствующих контура, сопровождающиеся цифровыми значениями в процентах от максимально возможных. Оценивая соотношение площадей фигур, ограниченных разными контурами, можно непосредственно в ходе тестирования судить о риске развития неблагоприятных явлений.

Проведенные экспериментальные исследования показали эффективность предложенного критерия. Вероятность возникновения соматизации при наличии выраженных факторов отчуждения является достаточно высокой (не менее 70%). Характерно, что явления отчуждения, проявляющиеся в виде психофизиологических, и поведенческих особенностей – депрессивности, не толерантности, неуверенности и ментальных субъективных феноменов, таких как уход от реальной жизни в мечты, «жизнь проходит мимо», ощущение себя жертвой обстоятельств, весьма актуальны даже для молодых (до 35 лет) людей. Это закономерно приводит к развитию неблагоприятных не только психологических, но и соматических проблем. Существенное улучшение показателей достигается при занятиях различными оздоровительными практиками с освоением основ психологии здоровья.

Н.И. Белима (СГУ, г. Сочи, Россия) изучал проблемы развития туризма (включая медицинского) в России □1, с. 15–18□, которые можно объединить в определенные группы.

Экономические: достаточно высокие цены на авиабилеты, на проживание в гостиницах и пансионатах, при недостаточно высоком уровне обслуживания; попасть в отдаленные населенные пункты для спортивного и спортивно-оздоровительного туризма нередко бывает очень трудно; туры, предлагаемые российскими агентствами, значительно уступают в цене и качестве обслуживания зарубежным.

Политические: развитие туризма является приоритетной задачей нашего государства, но далеко не всегда это приносит свои плоды. Средства, вкладываемые в развитие туризма крайне малы; напряженная обстановка с рядом зарубежных стран негативно влияет на приток иностранных туристов; визовый режим с некоторыми странами затрудняет выезд для занятий туризмом за границей и въезд в нашу страну.

Социальные: низкий уровень «культуры отдыха» жителей Российской Федерации; неравномерное развитие туризма в России; ненадежность страховых гарантий (человек не до конца застрахован от несчастных случаев), что объясняет плохую репутацию туристического бизнеса в России; отсутствие интереса к туризму людей после выхода на пенсию, из-за малых доходов, либо не развитой культурой отдыха (но в последнее время наметилась положительная тенденция в этом вопросе и ситуация в целом меняется).

В работе И.А. Юрова, Я.И. Булатовой (СГУ, г. Сочи, Россия) «Психофизиологическая реабилитация туристов» □1, с. 158–161□ изучалась курортно-рекреационная терапия, включающая в себя целый комплекс различных воздействий: климатотерапия, бальнеотерапия, пелоидетерапия, аэро-и ароматерапия, гелиотерапия, телассотерапия, акватерапия, туризм, лечебно-физическая культура (ЛФК) сауна, русская баня и др.

Установлено, что одно и то же психотерапевтическое средство может иметь разную направленность, содержание и широту применения. На практике применяются различные методы психотерапии: чем шире их спектр, тем лучше. В процессе активного отдыха происходит коррекция неблагоприятных состояний, психоэмоциональное реагирование на фоне природы и интересных экспонатов и расслабление (психическая релаксация).

Важным приемом симптоматической психотерапии является седативная психотерапия, задача которой снизить и даже снять нервно-психическое напряжение, уменьшить вегетативно-эмоциональные колебания. Данную психотерапию целесообразно проводить туристам с повышенной нервно-психической напряженностью, тревожностью и нейротизмом. Одним из действенных приемов седативной психотерапии является музыко- и ритмотерапия.

Задача отвлекающей психотерапии – переключить внимание с негативных факторов (как внешних, так и внутренних), ослабить фиксацию отрицательных состояний. Здесь часто применяются приемы арттерапии: пассивные – просматривание, прослушивание и активные – фотографирование, видеосъемка, рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, коллекционирование, танцы и др.

Задачей рациональной психотерапии является разъяснение сущности проявления озабоченности, тревожности, напряженности, беспокойства, причин их возникновения, физиологической основы, динамики проявления и благоприятных прогностических возможностей.

Цель активирующей психотерапии – мобилизация общей жизненной активности туристов, которая по тем или иным причинам может быть заторможена (депрессивный, ипохондрический, астенический и другие симптомы). Чаще всего в этом случае используются наиболее благоприятные приемы: внушение в бодрствующем состоянии, библиотерапия, музыкотерапия, активная арттерапия, аутопсихотерапия.

Выбор и последовательность методов реабилитации зависит от степени и выраженности психосоматических признаков, индивидуально-психологических особенностей туристов, уровня их спортивной подготовленности, от целей и задач дальнейшей туристической карьеры. Наш опыт показывает, что комплексное использование климатических условий в сочетании с психологическим методами позволяет активизировать реабилитацию спортсменов с учетом гендерной, возрастной и квалификационной дифференциации.

Заключение. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне. По окончанию конференции состоялась традиционная экскурсия иногородних участников в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 1).

Рис. 1. Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

По итогам научно-практической конференции был выпущен сборник, с индексацией статей на платформе РИНЦ □1□.

Литература

1. Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Сочи, 17–20 мая 2016 г.) / Отв. ред. канд. пед. наук, доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 282 с.

УДК 614.8.015

К.О. Белозёрова, студент
О.А. Зайко, канд. мед. наук, ассистент
г. Москва, Медицинский институт Российского университета дружбы народов

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Очень часто дети после получения какой-либо травмы становятся инвалидами или нетрудоспособными, получая при этом еще и психологическую травму [1, с. 352]. Такие дети подвергаются издевательствам со стороны сверстников или других детей немногим старше, что так же усугубляет их психологическое состояние. Дети замыкаются в себе, чувствуют себя ненужными или обузой для своих родителей и могут покончить с собой, если вовремя не оказать психологическую помощь и поддержку [12, с. 28].

Для этого существуют методики психологической реабилитации, которые направлены на решения следующих задач: возврат состояния психики в норму; поиск путей лечения, облегчающих реабилитацию пострадавших; поиск внутренний гармонии пострадавшего с самим собой, коррекция противоречий и принятие совершившегося события как неизбежное; помощь по взаимодействию пострадавшего с социальной группой [9, с. 769]. Цели всех методик направлены на нормализацию психологического здоровья и социального поведения ребенка [2, с. 515].

Существует следующая классификация направлений реабилитационной работы: 1) медицинская – в основе подготовка больного к операции, восстановление психики после травмы, преодоление боли, сохранение личности после получения инвалидности; 2) профессиональная – сохранение и восстановление утраченных навыков, упражнения совмещают с психологическими методами для восстановления письма, отработанных движений рук и ног после травматизации тела; 3) социальная – после потери функциональности тела происходит психологический дискомфорт, реабилитация происходит в условиях группы (например: приспособление пострадавшего к выполнению функций тела в инвалидном кресле, изучение способов преодоления бордюров и других препятствий) [3, с. 430].

Для психологической реабилитации существуют центры, в которых человеку создают положительную среду, что позволяет ненавязчиво освоить методы взаимодействия с окружающей обстановкой [4, с. 86]. Психологическая помощь направлена на поднятие самооценки ребенка, на улучшение взаимоотношений с обществом и вовлечение на выполнение ежедневных обязанностей при полученных дисфункций после травмы [11, с. 433].

К принципам оказания помощи инвалидам относят:

1) Неотложность помощи, заключающейся в своевременном оказании психологической разгрузки после шока, сильного стресса или переживаний, педагогическая и медикаментозная психологическая помощь. Реабилитация может проводиться комплексным методом: одновременная подготовка психологического сознания и избавление от центров физического напряжения с использованием препаратов. При травмах детей, связанных с насилием, принимаются дополнительные меры: оценивается состояние жизни в семье, поведение в обществе, вносятся коррективы путем создания положительных образов. В некоторых случаях ребенка приходится защищать не только психологически, но и юридически.

2) Вовлечение в общество инвалидов при помощи групповых занятий среди детей одинакового возраста, которые помогают снять закомплексованность, убрать недоверие к терапевтическим методам. У пострадавшего ребенка часто формируется агрессия к людям, похожим на человека, причинившего вред. Социальная адаптация направлена на то, чтобы у пациента сложилось другое мнение: люди не все одинаковы при внешнем сходстве [6, с. 357].

Реабилитация ребенка начинается с создания благоприятной окружающей атмосферы. Условия не должны совпадать с обстановкой во время происшествия, травмы. Специалисты стараются предоставить варианты для реализации возможностей ребенка: рисование, обучение школьным предметам, игры, компьютерные технологии [10, с. 369]. Ему предоставляется сыграть некую роль в группе детей. Самоопределившись со своим положением, ребенок может преодолеть эмоциональные переживания и проявить волю [8, с. 435].

Эффективной методикой помощи является сказкотерапия, где каждый игрок выбирает себе понравившегося героя. За счет взаимодействия с окружающими в положительном настрое достигаются следующие цели: 1) снижается агрессивность ребенка; 2) преодолевается чувство страха перед окружающим миром; 3) исчезают барьеры, мешающие общаться детям-инвалидам; 4) растет потенциал к

творческой работе, 5) реализуются фантазии ребенка, после которых реальная жизнь не кажется мрачной.

Для каждого ребенка подбирается определенный набор методик согласно его возможностям, интересам и физическим данным [5, с. 362]. Систематизирование процесса сокращает время на реабилитацию психики. Время нахождения в клинике определяется после учета мнения родителей.

Обучаться должны и близкие люди ребенка-инвалида, чтобы каждый мог помочь ему в случае необходимости. Осваивать придется методы пользования техническими средствами, а также оказания экстренной помощи при ухудшении самочувствия пострадавшего. Медикаментозная помощь нужна для снижения напряжения в нервной системе из-за травмированного участка тела. Облегчение самочувствия могут осуществлять путем использования обезболивающих средств, антидепрессантов. После оказания психологической помощи ребенок начинает себя чувствовать как часть социальной группы без особых ограничений.

Анализируя роль родителей при оказании психологической помощи, мы пришли к следующим выводам. Наиболее часто поведение взрослых приводит к ухудшению психологического состояния ребенка, что ведет к тяжелым последствиям [7, с. 228]. Многие родители, занятые уходом за ребёнком, перенесшим травму, не понимают смысла и необходимости такого рода психологической помощи [12, с. 27].

Не говорить и не вспоминать о трагическом происшествии, возможно, и проще, но тем самым создаются предпосылки к тому, что страх может остаться навсегда. Многие родители считают, что маленькие дети ничего не понимают в происходящем вокруг них и не могут реагировать подобно старшим детям и взрослым на стрессовые ситуации из-за ещё незрелого интеллекта, а поэтому тщательно скрывают истинное положение вещей. К сожалению, маленькие дети неспособны осознать степень опасности, которой подвергаются. Но, в связи с особой привязанностью к матери и другим близким, они очень чувствительны к их эмоциональному состоянию и именно через их эмоции воспринимают ситуацию как опасную или не опасную.

Попытки полностью скрыть суть произошедшего могут завести ребенка в тупик и усилить чувство тревоги. Родителям трудно отличить естественную реакцию страха ребёнка от патологической, поэтому многие долгое время после травмы не обращаются за помощью к психологу. Они очень эмоционально и тяжело принимают физическую травму ребёнка, глубоко сопереживая ему, и даже идентифицируют себя с ним, или же, наоборот, впадают в депрессивное состояние. В силу этого родители оказываются не в состоянии адекватно оценить эмоциональное состояние ребёнка. Они лишь фиксируют изменения в его эмоциональном состоянии, но не связывают их с произошедшей травмой; часто скрывают от психологов историю травмы, не придавая ей особого значения или же из-за чувства собственной вины, вследствие этого теряя время, необходимое для восстановления психики ребёнка.

Таким образом, ребёнок, получивший тяжелую травму, нуждается не только в медицинской помощи, но и в комплексной медико-психолого-педагогической реабилитации, включающей работу с психологами, дефектологами, специалистами по лечебной физкультуре и другими участниками реабилитационного процесса.

Литература

1. Белозёрова К.О. Повреждения и восстановление полового нерва у женщин и девочек после травмы / К.О. Белозёрова, О.А. Зайко // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3. – № 55. – С. 350–353.
2. Зайко О.А. Коррекционно-развивающая работа с детьми, имеющими нарушения зрения / О.А. Зайко, О.В. Якубенко // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 3. № 57. – С. 513–516.
3. Зайко О.А. Предупреждение, причины и лечение вывихов плечевого сустава / О.А. Зайко // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 2. – № 58. – С. 426–431.
4. Фролова П.И. Адаптация людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности посредством тьютерской деятельности / П.И. Фролова // Социальное образование в России: история, проблемы, перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета социальной работы КГМУ, 2016. – С. 85–89.
5. Якубенко О.В. Взаимосвязь деятельности центров речи и центров, отвечающих за мелкую моторику в коре головного мозга / О.В. Якубенко // NovaInfo.Ru. – 2017.– Т. 1. – № 60. – С. 360–364.
6. Якубенко О.В. Возможности коррекции агрессивного и аутоагрессивного поведения младших школьников / О.В. Якубенко // Проблемы и перспективы формирования педагогической культуры у студентов в условиях реализации профессионального стандарта педагога: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: Изд-во Сургутского государственного педагогического университета, 2016. – С. 356–358.
7. Якубенко О.В. Коррекция агрессивного и аутоагрессивного поведения младших школьников как условие их социализации в нестабильном мире / О.В. Якубенко // Человек и общество в нестабильном мире: материалы региональной научно-практической конференции. – Омск: Изд-во Омского государственного педагогического университета, 2016. – С. 227–230.

8. Якубенко О.В. Развитие межличностных отношений в детском коллективе средствами сюжетно-ролевой игры / О.В. Якубенко // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 2. – № 59. – С. 434–438.
9. Якубенко, О.В. Развитие у младших дошкольников со сниженным зрением ориентировки в схеме тела как фактор успешной социализации / О.В. Якубенко // Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей дошкольного возраста: сборник научных трудов I-ой всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общей редакцией Т.И. Никифоровой, Т.И. Гризик, Л.А. Григорович. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 768–770.
10. Якубенко О.В. Развитие речи дошкольников посредством применения компьютерных технологий // О.В. Якубенко // NovaInfo.Ru. – 2016. – Т. 4. – № 56. – С. 368–371.
11. Якубенко О.В. Роль педагога ДОУ в развитии общения со сверстниками детей старшего дошкольного возраста / О.В. Якубенко // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 2. – № 61. – С. 432–435.
12. Якубенко О.В. Сотрудничество семьи и образовательного учреждения в профилактике суицидального поведения обучающегося / О.В. Якубенко // Начальная школа плюс До и После. – 2013. – № 4. – С. 27–29.

УДК 612.13+796.8

А.С. Гонохова, студент
Научный руководитель: Т.П. Замчий, канд. биол. наук, ст. преподаватель
г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

СОСТОЯНИЕ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Актуальность исследования. Наибольшая сила при выполнении упражнений в силовых видах спорта невозможна без задержки дыхания и натуживания [1, с. 255], что отражается на кровоснабжении головного мозга и приводит либо к адаптационным реакциям мозгового кровообращения, либо к различным нарушениям.

Исследования церебрального кровотока в силовых видах спорта проводились преимущественно на мужчинах [3, с. 189; 6, с. 427]. В последние годы в спортивное движение по этим видам спорта вовлекается все большее количество женщин. Однако функциональные возможности их организма ниже, что может негативного сказаться на состоянии их здоровья. В связи с этим изучение адаптационных реакций и разработки мероприятий по профилактике и оптимизации кровообращения головного мозга представляет особую значимость и обуславливает актуальность исследования.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние мозгового кровообращения в зоне позвоночно-основных артерий у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта.

2. Проанализировать эффективность применения восстановительных мероприятий для оптимизации мозгового кровообращения у спортсменок.

Методы исследования и организация исследования. Исследование проводилось на базе межкафедральной научно-исследовательской лаборатории «Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений». В исследовании мозгового кровотока приняли участие 9 девушек, занимающихся силовыми видами спорта. Возраст испытуемых составил от 18 до 23 лет. Все спортсменки имели высокую спортивную квалификацию (от 1 разряда до мастера спорта) и стаж занятий силовыми видами спорта от 2 до 5 лет.

Исследование мозгового кровотока проводилось методом реоэнцефалографии с помощью 6-канального аппаратно-программного комплекса «Рео-Спектр» фирмы Нейрософт (г. Иваново) параллельной записью ЭКГ в покое и при проведении функциональных проб с наклоном головы вперед и назад.

Для нормализации мозговой гемодинамики использовались транскраниальная электростимуляция (ТЭС) и сеанс массажа воротниковой зоны. Сеанс ТЭС и массажа применялись у двух спортсменок мастеров спорта, показатели которых имели выраженное отклонение от нормы.

Транскраниальная электростимуляция проводилась с помощью полипрограммного аппарата «ТРАНСАИР-05» в течении 20 минут. Режим применения ТЭС: импульсы прямоугольные биполярные от 1 до 3 мА. Массаж воротниковой зоны проводился в течение 5 минут.

В раннее проведенных исследованиях, установлено, что адаптационные изменения у спортсменок отмечаются преимущественно в зоне позвоночных артерий. В связи с этим, мы провели анализ

данного отведения с использованием функциональных проб с наклоном головы назад и вперед для оценки изменений кровоснабжения головного мозга.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение показателей церебрального кровообращения в зоне позвоночно–основных артерий показало следующее.

Показатели реографического индекса (Р.И., у.е.) у спортсменок силовых видов спорта превышают нормальные значение, что свидетельствует о повышении артериального кровотока. Следовательно, можно предположить, что повышение интенсивности артериального кровотока в покое может быть результатом адаптации и является рефлекторной реакцией, так как при задержке дыхания по сравнению с состоянием покоя происходит снижение артериального кровотока [2, с. 187]. Нормализация артериального кровотока наблюдается при проведении пробы с наклоном головы вперед. Исходя из этого, можно заключить, что в тренировочном занятии можно использовать упражнения, связанные с наклонами головы вперед для нормализации интенсивности артериального кровотока (рис. 1).

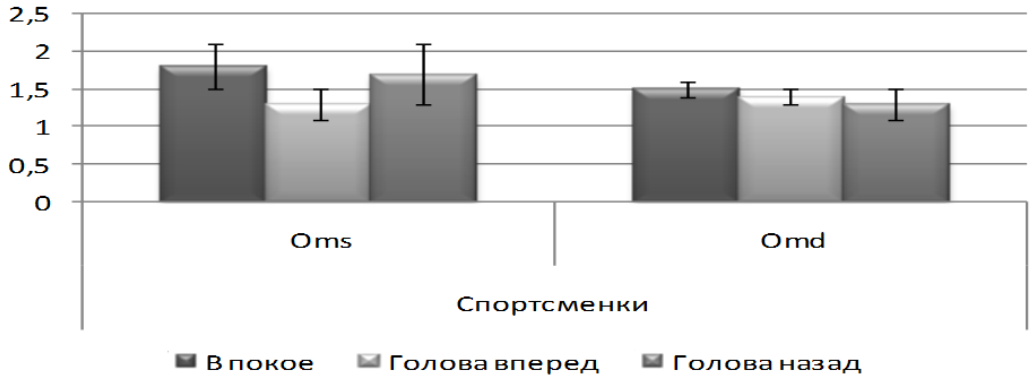

Рис. 1. Показатели интенсивность артериального кровотока в покое и при проведении проб в зоне позвоночных артерий обоих полушарий головного мозга у спортсменок. Примечание: s – левое, d – правое

Изучение тонуса сосудов крупного калибра (Vмакс, Ом/с) выявило, что у девушек, занимающихся силовыми видами спорта отмечается повышение тонуса сосудов крупного калибра, что на наш взгляд, также является результатом адаптации мозгового кровообращения к задержке дыхания и натуживанию (рис. 2).

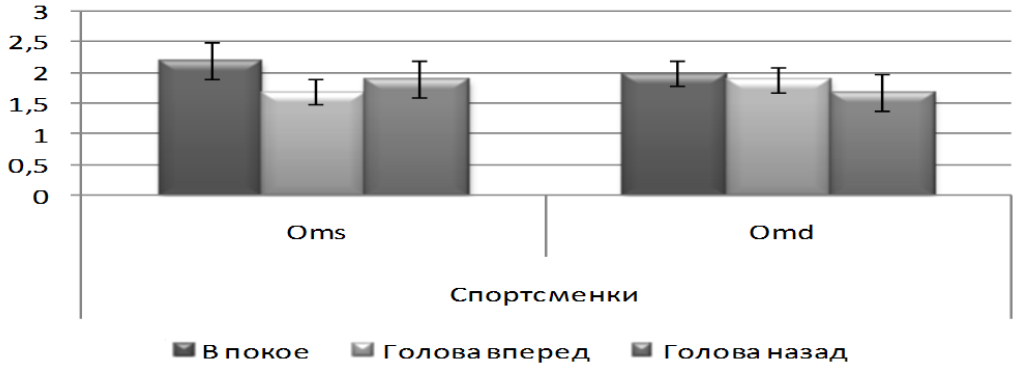

Рис. 2. Значения тонуса сосудов крупного калибра в покое и при проведении проб в зоне позвоночный артерий обоих полушарий головного мозга у спортсменок

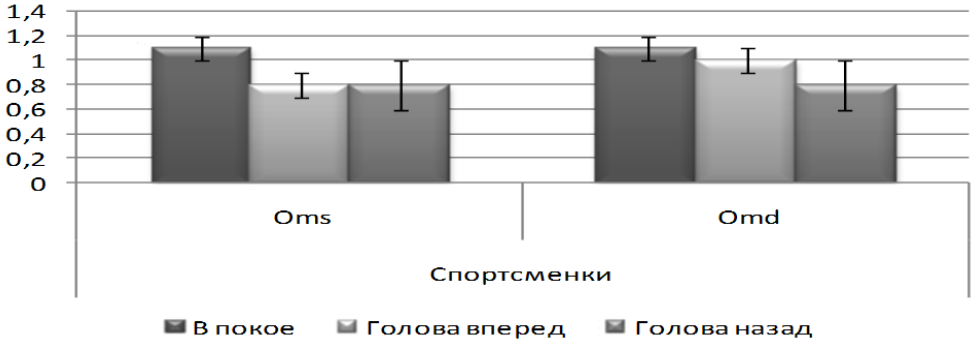

Рис. 3. Показатели тонуса артерий среднего и мелкого калибра в покое и при проведении проб в зоне позвоночных артерий обоих полушарий головного мозга у спортсменок

Аналогичная же тенденция отмечается и при оценке тонуса сосудов среднего и мелкого калибра. Повышение тонуса артерий среднего и мелкого калибра (Vср, Ом/с) отмечается в покое в обоих полушариях и в правом полушарии в положении «голова вперед» (рис. 3).

Изучение особенностей оттока крови (ДИА,%) показало, что у спортсменок снижение оттока крови из артерий в вены наблюдается только в правом полушарии при выполнении пробы с наклоном головы назад (рис. 4).

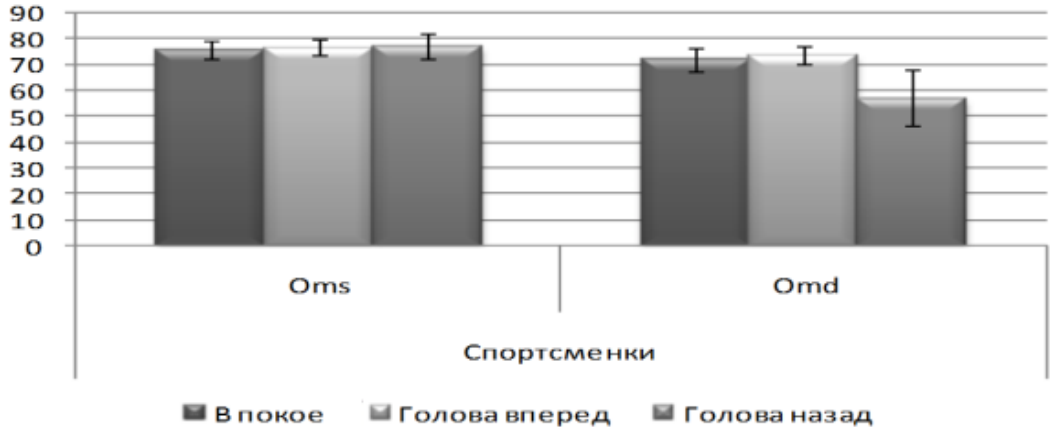

Рис. 4. Показатели оттока крови в покое и при проведении проб в зоне позвоночных артерий обоих полушарий головного мозга у спортсменок

Затруднение венозного оттока из полости черепа (ПВО,%) у спортсменок силовых видов спорта отмечается во всех пробах, кроме состояния покоя в правом полушарии (рис. 5).

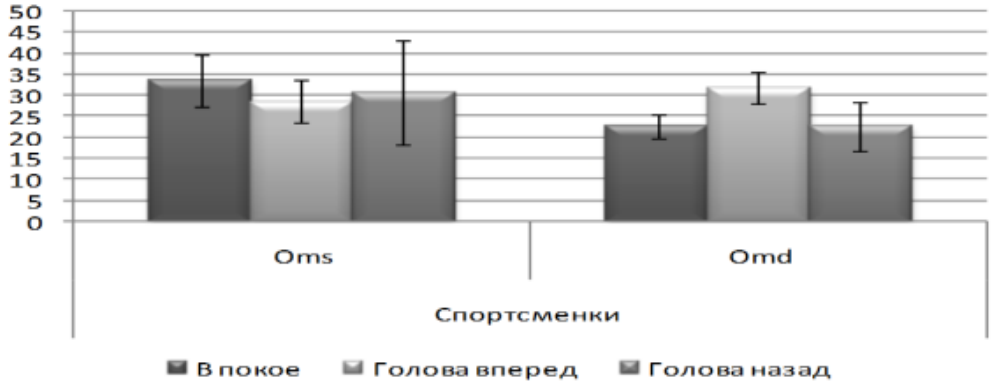

Рис. 5. Показателя венозного оттока крови в покое и при проведении проб в зоне позвоночных артерий обоих полушарий головного мозга у спортсменок

Проведенные исследования позволяют констатировать, что в процессе подготовки спортсменок силовых видов спорта необходимы восстановительные мероприятия по профилактике и оптимизации мозгового кровообращения в виду наличия неблагоприятных состояний, связанных с задержкой дыхания и натуживанием, что выражается в повышении интенсивности артериального кровотока, тонуса сосудов различного калибра и затруднении венозного оттока из полости черепа. Проведение мероприятий восстановительного характера, на наш взгляд, будут способствовать минимизации влияния неблагоприятных факторов, которые сопровождают тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов.

В исследованиях Д.В. Сышко (2014) показано влияние паравертебральной миорелаксации в условиях водной среды с целью снижения гипертонуса мышц и оптимизации состояния сосудов головного мозга у спортсменов–тяжелоатлетов. После миорелаксации у тяжелоатлетов отмечалось возрастание тонуса магистральных сосудов, снижение тонуса крупных и средних артерий и увеличение тонуса мелких [7].

В исследовании В.Г. Овчинникова (2011) изучено влияние сенсорного аромавоздействия холодной ингаляцией составом эфирных масел в течение 5 минут, на состояние мозгового кровообращения у спортсменов различной специализации. Выявлено общее активизирующее направление церебральной гемодинамики. Автором выявлены половые различия эффектов аромавоздействия [4].

Нами предпринята попытка определения влияния однократного сеанса транскраниальной электростимуляции и массажа воротниковой зоны с целью оптимизации церебрального кровотока у спортсменок силовых видов спорта.

По данным Л.Г. Рогулевой (2015) показано, что транскраниальная электростимуляция оказывает гомеостатическую направленность на тонус мелких и средних церебральных сосудов, показатели венозного оттока и сопротивления сосудов [5].

До проведения сеанса транскраниальной электростимуляции у спортсменки мастера спорта по тяжелой атлетике отмечалось повышение тонуса сосудов крупного калибра и затруднение венозного оттока из полости черепа. Применение ТЭС способствовало нормализации тонуса сосудов в зоне сонных артерий и отмечалось улучшение венозного оттока из полости черепа. Следовательно, ТЭС может быть рекомендовано как средство восстановления мозгового кровообращения в подготовке спортсменок силовых видов спорта.

До проведения сеанса массажа у спортсменки мастера спорта по пауэрлифтингу отмечалось повышение тонуса экстракраниальных сосудов и кровенаполнения, затруднение венозного оттока из полости черепа. После проведения сеанса массажа отмечается нормализация тонуса экстракраниальных сосудов и уменьшение кровенаполнения, так же выявлено значительное снижение тонуса сосудов различного калибра и нормализация оттока крови из полости черепа.

Выводы

1. Занятия силовыми видами спорта сопровождаются адаптационными перестройками в кровообращении головного мозга, что выражается в повышении интенсивности артериального кровотока, тонуса сосудов различного калибра, затруднением венозного оттока из полости черепа.

2. Выявление неблагоприятных адаптационных сдвигов и нарушения в системе мозгового кровообращения требует применения восстановительных мероприятий в системе подготовки спортсменов, в частности, в силовых видах спорта. Отмечена эффективность следующих мероприятий, направленных на оптимизацию мозговой гемодинамики, а именно, массаж воротниковой зоны, транскраниальная электростимуляция, сенсорные аромавоздействия, паравертебральная миорелаксация. Транскраниальная электростимуляция и массаж воротниковой зоны способствуют оптимизации мозгового кровообращения.

Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
2. Гонохова А.С. Особенности мозгового кровообращения у спортсменок, занимающихся единоборствами и силовыми видами спорта / А.С. Гонохова, Т.П. Замчий // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2016. – № 1. – С. 185–192.
3. Замчий Т.П. Особенности мозгового кровообращения у спортсменов силовых видов / Т.П. Замчий, Ю.В. Корягина // VII Сибирский съезд физиологов: Материалы съезда физиологов с международным участием. – 2012. – С. 189–190.
4. Овчинников В.Г. Сравнительный анализ мозгового кровообращения неспортсменов и спортсменов при сенсорных аромавоздействиях / В.Г. Овчинников, Н.Н. Сентябрев // Естественные науки. – 2011. – № 3. – С. 132–139.
5. Рогулева Л.Г. Влияние транскраниальной электростимуляции на функциональное состояние спортсменов, занимающихся борьбой и силовыми видами спорта: дис. … канд. мед. наук / Л.Г. Рогулева. – Томск, 2015. – 146 с.
6. Сусина Н.П. Качественные характеристики мозговой гемодинамики у спортсменов тяжелоатлетов в тренировочный период и период активного отдыха / Н.П. Сусина и др. // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта», 2011. – С. 427–429.
7. Сышко Д.В. Влияние паравертебральной миорелаксации на мозговое кровообращение у спортсменов / Д.В. Сышко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 1. – С. 69–75.

УДК 376.352

Ю.А. Жгулева, студент
Научный руководитель: Е.С. Ягудина, ст. тренер-преподаватель
г. Тюмень, Тюменский государственный университет

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ЛИЦ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ

В настоящее время не вызывает сомнений тот факт, что миопия, или близорукость (именно под этим названием она известна большему количеству людей), является серьезной болезнью глаз, требующей внимательного и своевременного лечения и крайне опасной с точки зрения тех необратимых изменений, которые происходят в глазу.

Особенно опасны изменения, которые происходят с сетчаткой глаза: они наиболее часто сопровождают миопию высокой степени – третью стадию этого заболевания, начинающуюся с 6 диоптрий, – и могут привести к полной потере зрения.

Близорукость – одна из самых острых социальных проблем офтальмологии, и ее изучением занимался Эдуард Сергеевич Аветисов. Поэтому в своей работе мы обращаемся не только к исследованиям последних лет, посвященным миопии, ее развитию и способам лечения, но и к одному из базовых трудов, обращенных к этой проблеме, – книге Э.С. Аветисова «Близорукость», в которой была сформулирована теория происхождения миопии, а также разработаны методы ее профилактики и лечения.

Повышенной зрительной нагрузке и ее влиянию на здоровье глаз уделяется особое внимание, особенно в исследованиях последних лет. В свое время Э.С. Аветисов обращался к частоте миопии среди школьников и студентов на основании данных различных местностей бывшего Советского Союза [1, с. 53–56]. Встречаются подобные исследования и в XXI веке, и их актуальность неоспорима, поскольку развитие технологий и значительное увеличение требований к образовательному процессу привело к резкому возрастанию зрительной нагрузки.

Статистические данные за последние 5 лет, предоставленные медико-санитарной частью Тюменского государственного университета, позволяют нам говорить о том, что проблема организации занятий физической культурой и спортом при миопии является одной из важнейших. Отразить ситуацию с заболеванием миопией среди студентов нашего вуза можно в виде следующей диаграммы:

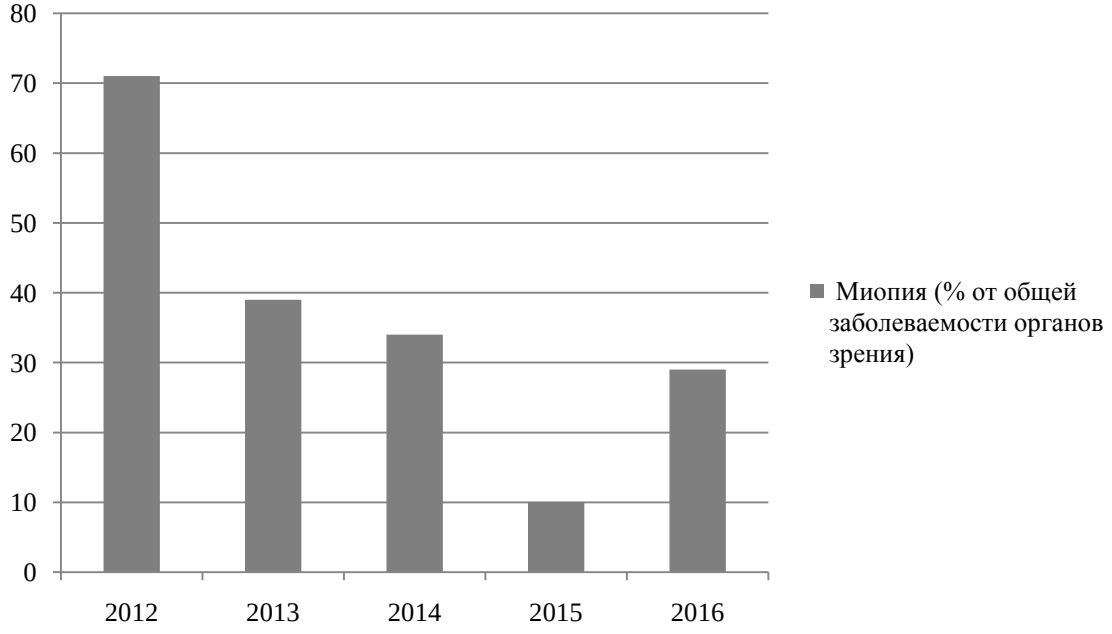

Диаграмма позволяет нам отметить, что, несмотря на значительное снижение процента заболеваемости миопией, этот процент остается достаточно высоким. Стоит также отметить, что некоторые студенты вообще не наблюдаются у офтальмолога, а некоторые не состоят на учете в медико-санитарной части нашего вуза, но наблюдаются в областном офтальмологическом диспансере либо поликлинике по месту жительства.

Казалось бы, значительное снижение заболеваемости миопией является хорошим показателем, вселяющим надежду. Однако данные прошедшего 2016 года дают нам основания говорить о нестабильности снижения процента заболеваемостью миопией: показатели прошлых лет не гарантируют того, что в последующие годы картина не изменится в худшую сторону.

Таким образом, необходимо постоянное наблюдение за состоянием здоровья глаз. И главной задачей становится приостановление или замедление прогрессирования миопии и предупреждение ее осложнений. Задача решается как медикаментозно, так и с помощью специальных упражнений, направленных на тренировку глазных мышц и снижение зрительного напряжения. При наличии показаний возможно также оперативное вмешательство.

Заболеваний органов зрения, как и любых других, очень много: от кратковременных и сравнительно неопасных, до серьезных, угрожающих полной потерей зрения. К числу последних можно отнести и миопию, которая при отсутствии должного лечения и контроля может значительно прогрессировать, существенно снижая качество жизни человека. Э.С. Аветисов отмечает: «Осложненная близорукость – одна из главных причин инвалидности вследствие заболеваемости глаз» [1, с. 5]. При этом миопия развивается как раз у лиц самого работоспособного возраста, а потенциальной причиной инвалидности по зрению является ее высокая степень [1, с. 55].

Профилактические меры становятся особенно важными не только для снижения частоты инвалидизирующих осложнений прогрессирующей миопии при ее высокой степени, но и для поддержания здоровья глаз людей, которые еще не столкнулись в своей жизни с этим заболеванием: в связи с возрастающими зрительными нагрузками каждый из нас оказывается в зоне риска. В одной из работ, посвященных исследованию прогрессирующей миопии, отмечается: «По состоянию на 2012 г., около 30% жителей Земли являются близорукими» [4, с. 44]. А по данным на 2010 год, указанным в этом же источнике, Российская Федерация занимала третье место (18%) в структуре инвалидности по зрению [4, с. 44].

Существенно снижается качество жизни человека, страдающего миопией. Например, к такому выводу приходит коллектив авторов Оренбургской государственной медицинской академии Минздрава России: ими было проведено исследование, посвященное оценке некоторых аспектов жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией [2, с. 14].

Личный опыт, а также мнение ближайшего окружения людей, знакомых с этим заболеванием не понаслышке, позволяет говорить о некоторой классификации тех проблем, с которыми сталкивается человек, страдающий миопией. Это психологические проблемы (неловкие ситуации, комплексы и т.п.), физические ограничения (трудность с беременностью и родами, отсутствие без оперативных способов восстановления зрения, головные боли, неприятные и болезненные ощущения в глазах и т.п.), отдельно можно говорить и об инвалидности [3].

Определенные проблемы возникают у больных миопией и с профессиональной ориентацией, поскольку будущая профессия должна быть максимально безопасна для здоровья глаз, что значительно ограничивает выбор.

Проблема гармоничного личностного развития все больше привлекает внимание психологов и педагогов. А одним из важнейших компонентов гармонично складывающейся личности является физическое развитие.

В связи с тем, что миопия связана с общим состоянием организма, неотъемлемой частью поддержания здоровья глаз являются методы общего оздоровления организма, как то: правильное и рациональное питание, ведение здорового образа жизни и т.п. Одной же из важнейших дисциплин, направленных на сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, является физическая культура.

При наличии же миопии возникают определенные ограничения в занятиях физической культурой и спортом [1, с. 260–262]. Так, при миопии высокой степени противопоказаны почти все виды спорта, кроме стрельбы (стендовой, пулевой, из лука). Возможны занятия фехтованием, плаванием, греблей, бегом, однако и они оказываются противопоказанными при осложненной близорукости, а осложнения наиболее вероятны именно при высокой степени миопии. При всем этом важно также помнить, что ограничения в занятиях физической культурой и спортом не означают полного отказа от двигательной активности, которая, напротив, может улучшить общее физическое состояние организма и, следовательно, улучшить и состояние глаз.

Таким образом, от степени миопии, а также ее формы (осложненной либо не осложненной) зависит возможность занятий физической культурой и спортом, а также потенциальный вред и польза от этих занятий.

Ответственность каждого человека за свое здоровье, правильное (то есть не наносящее вреда здоровью глаз) сочетание физических нагрузок с заболеванием миопией позволяет избежать печальных осложнений, а в определенных случаях и помочь в лечении серьезного заболевания, которым является миопия. Анализ ситуации ставит любого нормального человека перед выбором: продолжать работать по-прежнему и пополнять статистику печальными фактами, либо пересмотреть собственную деятельность и прекратить формальное отношение к здоровью.

Литература

1. Аветисов Э.С. Близорукость. – М.: «Медицина», 1999. – 288 с.
2. Апрелев А.Е., Караулова Е.С., Пашинина Р.В. Оценка некоторых аспектов жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 12. – С. 11–14.
3. Жгулева Ю.А., Ягудина Е.С. Миопия высокой степени: причины возникновения, анатомо-физиологические основы, реабилитация // Language&Science. – Тюмень: ТюмГУ, 2016. – Вып. 5. – URL: https://lands.utmn.ru/vse-vypuski/5-2016/304662
4. Иомдина Е.Н., Тарутта Е.П. Современные направления фундаментальных исследований патогенеза прогрессирующей миопии// Вестник Российской академии медицинских наук. – 2014. – № 3-4. – С. 44–49.

УДК 796

Е.С. Ковтарёв, студент
Научный руководитель: О.Г. Турлыбекова, преподаватель
г. Челябинск, Южно-Уральский институт управления и экономики

ДОПИНГ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Мы не раз заявляли о категоричном неприятии любого вида допинга. Спорт должен оставаться ареной честной борьбы, в нем побеждает тот, кто проявил мастерство, силу воли, упорство, кто действительно следует олимпийским лозунгам – быстрее, выше, сильнее [3].
Владимир Путин

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

Политическое, экономическое, социальное значение спортивных побед в современном мире постоянно возрастает, они способствуют как прославлению победителей и призеров соревнований, так и повышению престижа стран, представляемых спортсменами-триумфаторами.

Из 207 тысяч 513 проб, взятых в 2016-м году в разных видах спорта, в 2540 случаях были зарегистрированы подозрительные пробы, что составляет 1,3%. А в 1953 случаях пробы стали поводом для санкций в отношении 115 стран в 89 видах спорта [5].

Допинг (в современном спорте) – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, предусмотренных пунктами 2.1–2.10 Кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [4] (далее также – Антидопинговый Кодекс или Кодекс), а также Постановлением Пленума Верховного Суда РФ от 24.11.2015 № 52 «О применении судами законодательства, регулирующего труд спортсменов и тренеров» [1].

Борьбу с допингом в мире ведут такие международные организации, как Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие оргкомитеты крупных международных соревнований, проводящие тестирования на своих соревнованиях, Всемирное антидопинговое агентство ВАДА, международные федерации, национальные олимпийские и параолимпийские комитеты и национальные антидопинговые организации.

Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA, англ.) – независимая организация, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК). ВАДА была учреждена 10 ноября 1999 г. в Лозанне (Швейцария) для координации борьбы с применением допинга в спорте. В 2001 г. штаб-квартира ВАДА переехала в Монреаль (Канада). Текущий председатель организации – вице-президент МОК Крейг Риди (Крейг Коллинз Риди).

Первоначально ВАДА получала финансирование от МОК, но сейчас МОК финансирует ВАДА лишь наполовину. Остальное финансирование ВАДА получает от правительств стран мира.

Основным документом ВАДА является Всемирный антидопинговый кодекс, последняя редакция вступила в силу с 2009 года. Борьба с допингом регламентируется так называемыми Международными стандартами: для тестирования, для лабораторий, для терапевтических исключений и Запрещенный список.

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК. Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей.

Допинг служит для стимулирования физических возможностей, повышения спортивных результатов, являясь способом для предупреждения нечестной борьбы. Данное средство, используемое спортсменом для достижения победы, нарушает права и законные интересы других спортсменов на соревновании, противоречит существующим принципам таким, как законность, справедливость и гуманизм.

Сегодня особое внимание направлено на препарат мельдоний, являющийся средством от сердечных приступов и повреждений мышц у спортсменов. С октября 2014 года он находился под наблюдением у ВАДА и уже через год его поместили в список запрещённых препаратов, теперь с января 2016 года он относится к допингу. У нескольких известных российских спортсменов и не только, было выявлено принятие данного препарата, к таким относятся: Мария Шарапова, Екатерина Боброва, Семён Елистратов, Екатерина Константинова, Павел Кулижников, Александр Маркин, Эдуард Латыпов, Абеба Арегави (Швеция), Гамзе Бюлют (Турция) и Эндешоу Негессе (Эфиопия), Артем Тищенко и Ольга Абрамова, представляющие Украину в биатлоне. Есть данные о положительных допинг-пробах на мельдоний у членов женской сборной России по шорт-треку, но имена спортсменок, употреблявших препарат после запрета, официально не названы. За принятие мельдония спортсмены могут быть дисквалифицированы. Создатель этого препарата, латвийский биохимик Ивар Калвиньш, считает скандал по поводу мельдония глупостью, потому что препарат позволяет защитить спортсменов от последствий сверхнагрузок – и ничего более, а спортивные показатели не увеличивает. Так же он заявил, что мельдоний снижает физические возможности, так как замедляет окисление жирных кислот, поэтому запрет на него должен быть отменён.

На основе статистических данных, представленных ВАДА, мы составили авторскую таблицу и проанализировали результаты (табл. 1).

Таблица 1

Статистические данные, представленные ВАДА по числу взятых допинг-проб за 2014 год

Номер	Страна	Число проб	Число положительных проб	% положительных проб
1.	Украина	2	1	50%
2.	Лесото	6	2	33,33%
3.	Перу	10	1	10%
4.	Иран	211	20	9,48
5.	Мексика	1947	67	3,44
6.	Малайзия	405	13	3,21
7.	ЮАР	1854	55	2,97
8.	Турция	2392	65	2,72
9.	Саудовская Аравия	791	20	2,53
10.	Индия	4340	99	2,28
11.	Бельгия	3520	80	2,27
12.	Корея	3071	52	1,69
13.	Швеция	3395	55	1,62
14.	Колумбия	1822	28	1,54
15.	Франция	7434	99	1,33
16.	Польша	2727	36	1,32
17.	Норвегия	2216	29	1,31
18.	Испания	3358	42	1,09
19.	Чехия	1379	15	1,09
20.	Казахстан	1919	18	0,94
21.	Россия	12556	114	0,91
22.	Австралия	4530	40	0,88

23.	Канада	2732	21	0,77
24.	Португалия	2827	21	0,74
25.	Швейцария	2494	18	0,72
26.	США	7167	51	0,71
27.	Великобритания	5160	35	0,68
28.	Нидерланды	2002	12	0,60
29.	Румыния	2131	12	0,56
30.	Таиланд	2311	12	0,52
31.	Финляндия	2771	12	0,43
32.	Италия	6506	28	0,43
33.	Китай	13180	48	0,36
34.	Япония	5728	19	0,33
35.	Германия	9073	15	0,17

Представленная статистика не может служить основанием к заявлению, что в России проблем допинга больше, чем во всех других странах. Если взять процентное соотношение количества положительных от общего количества отобранных проб, то в 20-ти странах, представленных в таблице 1, процент нарушений антидопинговых правил будет выше, чем в России. Наибольшее соотношение нарушений антидопинговых правил зафиксировано на Украине – 50%. Если брать европейские страны, то это Турция – 2,7%, Бельгия – 2,2%. У России данный показатель составляет – 0,9%.

Всего в 2014 году из 283 304 взятых образцов 3 866 проб дали положительный результат, что составляет 1,4%.

Из данных авторской таблицы мы можем увидеть, что наибольшее количество проб было взято в 2014 году в Китае – 13 180. На втором месте по этому показателю Россия – 12 556. Также в лидерах Германия – 9 073, Франция – 7 434, США – 7 167 и Италия – 6 506.

Сравнивая показатели 2014 года по отношению к данным 2013 года, мы видим, что в 2014 году наблюдается снижение количества выявленных нарушений антидопинговых правил, однако общий процент выявляемости нарушений по сравнению с предыдущими годами даже вырос. Это связано с тем, что в связи с Олимпийскими и Паралимпийскими играми в Сочи в 2014 году было отобрано меньшее количество проб, но это количество было распределено по видам спорта на основании оценки риска приема запрещенных субстанций и (или) методов в отдельных видах спорта.

В Турции, которая в 2013 году оказалась второй по общему количеству положительных проб, процент уличенных атлетов достиг 9,49% – почти каждый десятый атлет в этой стране применяет запрещенные препараты. Третьей шла Мексика – 10,41% – еще больше. Швеция – 1,98%, США – 0,89%, Австралия – 0,61%, Норвегия – 1,38%, Великобритания – 0,56%, Бельгия – 3,02%, Китай – 0,25%. Но рекорд принадлежит даже не Китаю, а Германии, показавшей результат в 0,15%.

В 2014 году мы имеем следующую картину: Россия – 0,91%, Турция – 2,72%, Мексика – 3,44%, Швеция – 1,62%, США – 0,71%, Австралия – 0,88%, Китай – 0,36%, Норвегия – 1,31%, Франция – 1,33%, Бельгия – 3,79%, Великобритания – 0,68% и Германия – 0,16% [7].

Из этих цифр можно сделать вывод, что в России употребляют запрещенные препараты ненамного больше атлетов, чем в тех же Соединенных Штатах и Великобритании, и намного меньше, чем в Швеции, Норвегии, Бельгии и Франции.

В России в 2013 году показатель уличенных в употреблении допинга спортсменов, получивших наказание или дисквалификацию, составил 92,5%, а в 2014 – 96,4%. В США 42,1% и 24,4%, в Великобритании – 55,5% и 71,4%, в Швеции – 20,8% и 40%, в Норвегии – 24,9% и 58,4%, в Австралии – 73,5% и 75%, в Мексике 2,7% и 7,5%, в Китае – 81,8% и 97,9% [4] (рис. 1).

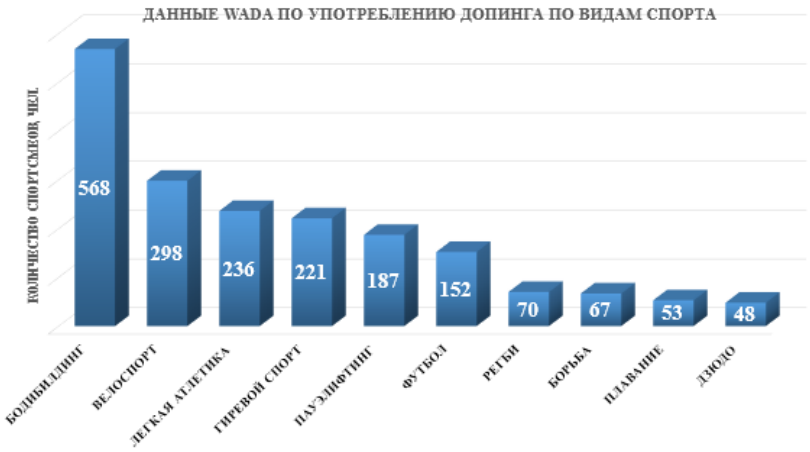

Рис. 1. Статистические данные, представленные ВАДА, по числу выявленных допинг-проб за 2014 год

На основе статистических данных, представленных ВАДА по числу взятых допинг – проб в отдельных видах спорта за 2014 год, мы составили авторскую таблицу и проанализировали результаты (табл. 2).

Таблица 2

Статистические данные, представленные ВАДА, по числу взятых допинг-проб в отдельных видах спорта за 2014 год

Номер	Вид спорта	Число проб	Число положительных проб	% положительных проб
1.	Футбол	31 242	114	0,36
2.	Легкая атлетика	25 830	261	1,01
3.	Велогонки	22 471	221	0,98
4.	Плавание	12 120	57	0,47
5.	Тяжелая атлетика	8 806	169	1,91
6.	Регби	6 961	57	0,81
7.	Керлинг	306	1	0,32
8.	Санный спорт	444	1	0,22
9.	Гольф	507	8	1,57

Государства, которые ввели уголовную ответственность за использование допинга, объясняют эту меру тем, что и врачи, и тренеры, дающие спортсмену допинг, и те, кто санкционирует эти решения (функционеры), и сами атлеты, соглашающиеся на прием запрещенных препаратов, – все они осуществляют преступный сговор с целью обмануть общественность, судей и своих соперников. Кроме того, информация об употреблении допинга успешными и подающими надежды спортсменами ставит под угрозу жизни тысяч спортсменов-любителей, которые подражая своим кумирам, адекватно не могут оценить последствия приема стимуляторов и постоянно находиться под контролем специалистов. Но, к сожалению, опыт Западной Европы и США, где применение запрещенных препаратов квалифицируется как мошенничество и проходит по уголовным статьям, в нашей стране игнорируется.

Некоторыми особенностями обладает начало течения срока давности привлечения к ответственности за допинг-нарушения. Так как применение запрещенных субстанций и методов спортсменом может быть выявлено только после установления результатов исследований, проведенных в лабораториях, указанный срок считывается со дня, когда были получены положительные заключения такой лаборатории.

Однако, несмотря на то, что за допинговые правонарушения предусмотрены различные виды ответственности, правовое регулирование в данной области остается неэффективным. До сих пор правоведы спорят о том, кого же относить к субъектам, нарушающим допинговые правила. Также неоднозначно решается вопрос, какие препараты являются запрещенными. Существует список не разрешенных субстанций и методов в спорте. Он обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- превосходство над другими спортсменами;
- опасность;
- противоречие принципам спорта.

Спортсмен, употребляющий допинг, будет привлекаться к наказанию, которое может быть связано с полной его дисквалификацией. Попавшись впервые, спортсмен исключается из спорта на 2 года, при повторном обнаружении – пожизненно. Если у него выявлено употребление симпатомиметиков, то в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно [8].

В Российской Федерации согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017), статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, склонение спортсмена к допингу тренером, специалистом по спортивной медицине или специалистом в области физической культуры и спорта [2] будет наказываться штрафом до 300 тысяч рублей. Альтернатива – перечисление дохода осужденного за период до шести месяцев. Возможно и ограничение свободы на срок до года.

Строже будет наказание, если эти действия совершила группа лиц по предварительному сговору или в отношении несовершеннолетнего или двух и более спортсменов, а также с применением насилия или с угрозой его применения. В таких случаях предусматривается либо штраф до 500 тысяч рублей, либо ограничение свободы на срок до двух лет, либо лишение свободы на срок до года.

В случае, когда деяния повлекли смерть спортсмена по неосторожности или другие тяжкие последствия, виновникам может грозить лишение свободы на срок до трех лет.

Во всех этих случаях нарушителя могут также лишить права занимать определенные должности.

Использование допинга в отношении спортсмена независимо от его согласия тренером или специалистом по спортивной медицине наказывается штрафом до 1 млн рублей, либо лишением свободы на срок до одного года.

Прием допинга вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены.

Проблема допинга в настоящее время актуальна и является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку его употребление спортсменами не только дискредитирует основы спорта как в мировом значении, так и национальном, но и наносит ущерб экономической и политической репутации государства.

Литература

1. Ежегодные отчеты Международного антидопингового агентства (WADA) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.wada-ama.org/en/resources/laboratories/anti-doping-testing-figures (дата обращения: 20.03.2017).
2. Компания «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/ (дата обращения: 20.03.2017).
3. Материалы встречи президента РФ В.В. Путина с представителями прессы [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.sport-express.ru/doping/reviews/978145/ (дата обращения: 20.03.2017).
4. Международное антидопинговое агентство (WADA) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.wada-ama.org/ (дата обращения: 20.03.2017).
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] Режим доступа: http://elibrary.ru/item.asp?id=26018137 (дата обращения: 20.03.2017).
6. Новостной ресурс Аргументы и факты [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.aif.ru/sport/other/na_igle_v_rossii_nakazyvayut_92_5_poymannyh_na_dopinge_v_ssha_24_4 (дата обращения: 20.03.2017).
7. Новостной ресурс Комсомольская правда [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.chel.kp.ru/daily/26559.5/3575993/ (дата обращения: 20.03.2017).
8. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rusada.ru/ (дата обращения: 20.03.2017).

УДК 61

С.В. Краснопёрова, студент
Научный руководитель: Т.А. Андреенко, канд. пед. наук, доцент
г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ГИПОКИНЕЗИЯ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР, ТОРМОЗЯЩИЙ РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Роль, окружающих нас технических устройств, постоянно возрастает, принося с собой не только большое количество плюсов, но также и минусов. Большинство современных школьников не застала времен дворовых игр, в которых у участников отсутствовали мобильные телефоны, а с друзьями общались не в социальных сетях, а при личной встрече. Безусловно, нельзя не отметить, что телефоны и компьютеры облегчили нашу жизнь. Люди, находящиеся друг от друга даже на очень больших расстояниях, на самом деле находятся в «одном клике» от нас. Калькуляторы, встроенные практически в каждый гаджет, экономят время на расчет, игры – занимают пустоту свободного времени. Но чем приходится платить человеку за приобретенные плюсы?

Актуальность данной работы обуславливается стремительным снижением двигательной активности школьников.

Гипокинезия (греч. hypo – понижение, уменьшение, недостаточность; kinesis – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности [2, с. 704].

В медицине выделяют несколько видов гипокинезии, такие как:

1. Физиологический вид. Возникает в результате генетической предрасположенности, или в результате аномалии в развитии человека.
2. Привычно-бытовой вид. Развивается из-за долгого сидения за компьютером, постоянных поездок на машине, вместо ходьбы, а также в результате другого излишнего бытового комфорта. Привыкание к такому образу жизни приводит к малоподвижности человека.
3. Клинический вид. Появляется в случае производственной необходимости. Может образоваться из-за длительного постельного режима.
4. Школьный вид. Данному виду гипокинезии подвергаются школьники в результате неправильной организации учебно-воспитательного процесса.
5. Климато-географический вид. Возникает из-за неблагоприятных климатических или географических условий.
6. Экспериментальный вид. Представляет собой моделирование пониженной двигательной активности с целью проведения медико-биологических исследований [3, с. 177].

В ряде некоторых случаев гипокинезия приводит к развитию гиподинамии – более серьёзному заболеванию. Гиподинамия (греч. hypo – понижение; dynamis – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии [1, с. 175].

Нарушается энергетический и пластический обмен, который, в первую очередь, затрагивают мышечную систему. В результате гипокинезии организм испытывает острый дефицит азота, серы фосфора и необходимых для восстановления белковых молекул [2, с. 740].

Начинают происходить атрофические изменения в мышцах, изменяется водно-солевой баланс, деминерализуются кости и т.д. В итоге, функциональная активность органов и систем снижается, падает выносливость человека и его силовые показатели. Больше остальных гиподинамичным признакам подвержены мышцы спины и шеи. Также быстро атрофируются мышцы живота, что приводит к нарушениям функций органов кровообращения, дыхания и пищеварения.

Рис. 1. Последствия гипокинезии

Основными причинами гипокинезии школьников являются:

1. Частое сидение за компьютером с отсутствием двигательной активности.
2. Большое количество времени, проведенное за уроками и выполнением домашнего задания.

К сожалению, уроки физической культуры, не решают данных проблем. Для того, чтобы школьники были здоровы и физически развиты, необходимы регулярные занятия спортом, постоянное движение в обычной жизни. Занятия в спортивных секциях помогают части учащихся быть в хорошей спортивной форме, а некоторым даже достигать определенных спортивных успехов. И если в младших классах дети достаточно активны, то старшеклассники менее подвижны.

Почему же гипокинезия у подростков тормозит развитие спортивной деятельности? Развитие спортивной деятельности предполагает улучшение показателей у соревнующихся, открытие новых спортивных комплексов, стадионов, школ, проведение мероприятий, направленных на формирования здорового образа жизни.

Школьники, страдающие гиподинамией или гипокинезией, часто не могут выполнять упражнения, которые выполняют здоровые дети, или, выполняют плохо, не укладываясь в школьный норматив. Как следствие, требования к выполняемым упражнениям не повышаются, что не позволяет в полной мере развивать уровень спортивной подготовленности учащихся.

Двигательная активность важна для человека, в особенности, для формирующегося организма школьников. Больше половины массы тела составляет скелет и мышцы, т.е. аппарат движения.

Для того, чтобы предотвратить развитие гиподинамии, учащимся необходимо, во время занятий устраивать физкультурные минутки, сидеть за компьютером не более 2-х часов в день, регулярно заниматься спортом.

При наличии гипокинезии лечение проводится в зависимости от степени выраженности заболевания. В случае низкой степени рекомендуется сделать жизнь более активной – заняться спортом,

больше гулять. Если же степень заболевания более серьёзная, то для лечения применяется медикаменты, назначенные врачом, а также лечебная физическая культура.

Как видим, жизнь современного школьника сама по себе является достаточно пассивной, однако, при содействии школы и семьи, можно и нужно оказать влияние на организм подростка. Аргументировать пользу занятия спортом старшеклассникам, привлечь интересной игрой младших школьников, проводить семейные прогулки. При умелом взаимодействии всех социальных институтов, окружающих детей, появляется возможность для становления физически развитого и здорового человека, улучшаются спортивные показатели. И, как следствие, спорт и спортивная деятельность выходят на новый уровень.

Литература

1. Кораблев Ю.Ю. Оздоровительная физическая культура преподавателей военных вузов 45–50-летнего возраста с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2007. – 175 с.
2. Кардозу В.М. Гиподинамия болезнь цивилизации / В.М. Кардозу, Д.М. Фернандеш, А.Е. Бакытжанова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – № 5. – С. 704.
3. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2006. – 177 с.

УДК 612.133

А.М. Омарова, студент
Научный руководитель: И.Б. Исупов, д-р мед. наук
г. Волгоград, Волгоградский государственный университет

ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА В КЛИНО- И ОРТОСТАЗЕ

Обеспечение кровоснабжения, адекватного метаболическим потребностям ткани серого вещества головного мозга, является ведущим условием нормальной жизнедеятельности организма человека.

Нарушения регуляции церебрального кровотока являются важным патогенетическим звеном в цепи развития эссенциальных гипертензий, нейроциркуляторных дистоний, реализующих себя по гипотоническому и гипертоническому типам. Сосудистые дисрегуляторные процессы являются одним из факторов развития и прогрессирования стойких головных болей-мигреней. Данные заболевания нередко поражают лиц трудоспособного возраста. Чаще всего регионарная сосудистая дисфункция диагностируется у обучающихся – школьников и студентов.

Таким образом, востребованным современностью является комплексное исследование основных параметров регионарной гемодинамики молодых лиц в различных условиях жизнедеятельности, в процессе обучения.

В естественных условиях жизнедеятельности любой человек ежедневно многократно выполняет ряд простых двигательных актов, связанных с физическими нагрузками небольшой мощности и с изменениями положения тела в пространстве.

Одной из нагрузок гравитационного характера является активная ортостатическая проба. Вызывая гравитационное перераспределение крови в организме, ортостаз способствует изменениям церебральной гемодинамики, в том числе, снижению суммарного кровотока головного мозга. Следствием этого, в некоторых случаях возможно возникновение головокружения, а иногда и кратковременная потеря сознания при быстром переходе из горизонтального в вертикальное положение.

Таким образом, комплексные исследования церебрального кровообращения молодежи в условиях часто встречающихся функциональных воздействий могут являться информативными для оценки состоятельности и эффективности механизмов регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы в целом.

Под наблюдением находились молодые практически здоровые лица – студенты ВолГУ. Методом тетраполярной реоэнцефалографии исследована динамика тонуса церебральных артерий различного диаметра обследованных при выполнении ими активной ортостатической пробы. Изучена эффективность вено-артериальных механизмов стабилизации тонуса артерий головного мозга и его суммарного пульсового кровенаполнения в условиях привычного для человека направленного гравитационного воздействия. В итоге на основании комплексного статистического анализа первичных

данных (ANOVA) созданы математические модели прогноза изменений кровообращения головного мозга в ортостазе.

Обследование проводилось: в положении лежа на спине (клиностаз) и на 1-й и 2-й минутах активного ортостаза.

Перед реографическим исследованием измеряли систолическое и диастолическое артериальное давление (АДС и АДД). Для измерения и регистрации параметров системной и регионарной гемодинамики использовались 4-х канальный реограф Р4-02 и компьютерный лабораторный интерфейс. Приборы позволяли осуществлять регистрацию электрокардиограмм (ЭКГ), реоэнцефалограмм (РЭГ) и первых производных РЭГ.

На первом этапе изучены гемодинамические эффекты в конце 1-й минуты интервала времени после самостоятельного перехода обследуемого из горизонтального положения в вертикальное. Таким образом, отслеживались преимущественно первичные и ранние компенсаторные изменения системной и церебральной гемодинамики.

Согласно полученным результатам при выполнении ортопробы можно предполагать установленными следующие изменения кровообращения у практически здоровых лиц:

- Систолическая гипотензия. Конечные эффекты – возрастание частоты сердечных сокращений и общего периферического сопротивления сосудов (ЧСС и ОПС).
- Рефлекторная тахикардия в совокупности с констрикцией артериальных сосудов большого круга кровообращения. Они, по-видимому, удовлетворительно компенсируют ортостатические изменения среднего системного артериального давления (АД).

Установлено, что непосредственный**,** выявленный на 1-й минуте ортопробы, результат действия данных механизмов представляет собой констрикцию резистивных-мелких артерий и артериол головного мозга.

Опосредованный эффект (2-я минута ортопробы), возникающий при распространении волны сужения сосудов далее, в ретроградном направлении (в условиях жесткой черепной коробки) – констрикция артерий более крупного диаметра. Конечный эффект – положительный результат действия данных механизмов – нормализация условий регионарного оттока крови.

В то же время у молодых, практически здоровых лиц – студентов ВолГУ выраженной констрикции крупных артерий головного мозга нами не обнаружено. Напротив, положительная динамика реографического систолического индекса (РСИ), максимальная скорость быстрого наполнения церебральных сосудов (МСБН) и средняя скорость медленного наполнения церебральных сосудов (ССМН), свидетельствует о некотором возрастании суммарного пульсового кровенаполнения головного мозга вследствие снижения тонуса крупных регионарных артерий.

На второй минуте пробы суммарное пульсовое кровенаполнение головного мозга несколько уменьшалось, по сравнению с состоянием покоя (клиностаз), хотя тонус крупных церебральных артерий (МСБН) несколько ниже, чем в исходном состоянии.

Учитывая то, что формирование нарушений внутричерепной микрогемодинамики у молодых лиц нередко обусловлено избыточным повышением тонуса мелких артерий, в настоящих исследованиях предпринята попытка сопряженного анализа динамики показателя венозного оттока крови (ВО) и параметра вено-артериального отношения (ВА).

Нами установлено, что в клиностатическом положении у ряда обследуемых величина ВО существенно выше возрастной нормы (норма до 30%). Значительное превышение нормы ВО более 50% выявлено у 7 обследованных. У 8 студентов ВО превышал уровень 40%. И лишь у 2-х человек из 12-и ВО был ниже 30%.

Чем может быть вызвана склонность к функциональному венозному застою у столь большого числа обследованных? По-видимому, физиологические механизмы данного феномена заключаются в следующем.

Обнаружено, что в горизонтальном положении тела у большинства студентов тонус мелких артерий головного мозга снижен. Действительно величины ВА у 10 человек были менее 60%, причем у 9 лиц – менее 50%, а у 6 – менее 40%.

Следовательно, в горизонтальном положении тела у многих молодых людей церебральные артерии сопротивления избыточно расширены. В связи с этим, на наш взгляд, создаются определенные предпосылки ухудшения условий возврата крови к сердцу. Необходимо помнить, что данные особенности гемодинамики обнаружены во время проведения учебного занятия, когда у обучающихся имело место психоэмоциональное напряжение.

Переход в вертикальное положение тела сопровождается значительным перераспределением крови в венозные сосуды нижней части тела. В соответствии с этим на первой минуте ортостаза ве-

личины показателя ВО, б*о*льшие 50%, обнаружены только у 2 лиц. Гравитационное улучшение условий церебрального оттока крови противодействует ее церебральному застою. Однако одновременно с этим положительным эффектом снижается приток крови к головному мозгу.

Очевидно, что для осуществления обмена веществ через капиллярные мембраны требуется некоторое повышение давления крови в сосудах обмена. Физиологическим механизмом этого может являться сужение мелких артерий, артериол, повышение тонуса прекапиллярных сфинктеров.

Действительно, на 1-й минуте ортостаза показатель ВА у большинства обследованных значимо возрастал. Индивидуальный вариантный анализ выявил, что лишь у 1-го обследуемого ВА был ниже 40%, как в предшедствующем клиностазе. В то же время, у 4-х обследованных ВА превысил величину 70%.

На 2-й минуте ортопробы значения ВА меньше 40% не были обнаружены ни у кого. Одновременно у 6 лиц ВА превысил уровень 70%, а у 4-х – 80%. Последнее свидетельствовало о развитии функционального спазма. Отметим, что предельная, величина ВА, выявленная у одного обследуемого, составляла 182,80%. Возможно это было следствием проявлений нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу в момент выполнения наблюдений (обследуемый имел жалобы на головные боли).

Таким образом, индивидуальная реактивность эласто-тонических характеристик мелких артерий головного мозга у обследуемых молодого возраста весьма высока. У ряда лиц обнаружены признаки преходящего артериоспазма.

Значительное повышение тонуса артериол, представляя собой результат действия компенсаторных механизмов, защищающих головной мозг от временной нехватки кислорода в момент перемены положения тела, в то же время может способствовать резкому снижению пульсового объема крови в регионе.

Известно, что диагностическая ценность любого функционального медицинского обследования существенно возрастает в случае возможности прогноза изменений численных значений того или иного показателя во время нагрузки, по тем значениям данного или близкого по физиологической сути показателя, определенным в покое до нагрузки.

На основании выявленного нами набора линейных корреляций выполнен прогноз изменений параметров церебральной гемодинамики в ортостазе.

Измерив показатель церебральной гемодинамики в покое («лежа») и решив представленные уравнения относительно параметра кровообращения в ортостазе («стоя1» или «стоя2») можно вычислить ожидаемые величины ряда параметров тонуса сосудов головного мозга у молодых обследуемых женского пола, не прибегая к выполнению ими ортстатической пробы.

1. В условиях покоя в клиностазе у молодых лиц женского пола суммарное пульсовое кровенаполнение головного и тонус крупных мозговых артерий соответствуют возрастной норме и свидетельствует об адекватном метаболическим потребностям кровоснабжении ткани серого вещества.

2. Тонус церебральных артерий головного мозга в условиях клиностаза снижен, что, возможно, объясняется функциональной гиперемией, вызванной умственной деятельностью во время учебного занятия. Снижение тонуса мелких артерий способствует развитию функционального затруднения оттока крови из полости черепа.

3. В условиях активного ортостаза на 1-й минуте пробы у молодых лиц наблюдается значительное учащение пульса и выраженное повышение тонуса резистивных артерий головного мозга по сравнению с клиностазом, наблюдаются умеренные признаки функционального спазма церебральных сосудов. Гравитационное перераспределение крови в область нижних конечностей способствует некоторому улучшению оттока крови из полости черепа. Однако улучшению венозного возврата крови препятствует рефлекторная тахикардия.

Суммарное пульсовое кровенаполнение головного мозга и тонус его крупных артерий на 1-й минуте ортостаза изменяется по сравнению с клиностазом незначительно.

4. На 2-й минуте активного ортостаза тонус церебральных артерий малого диаметра молодых лиц имеет повышенные значения. Условия регионарного оттока крови, по-видимому, вследствие сохраняющейся тахикардии несколько ухудшаются по сравнению с уровнем, отмеченным на 1-й минуте пробы.

Суммарное пульсовое кровенаполнение головного мозга на 2-й минуте ортостаза сохраняет стабильный уровень.

5. Величины ряда показателей мозгового кровотока, измеренные в клиностазе и на 1-й, 2-й минутах активного ортостаза, взаимосвязаны между собой. Описания выявленных взаимосвязей возможно с помощью парных линейных корреляций. На основании корреляционных взаимосвязей воз-

можно создание приближенных математических регрессионных моделей прогноза изменений ожидаемых величин параметров церебрального кровотока молодых лиц в клино- и ортостазе во время учебных занятий.

Модели удовлетворительно описываются уравнением линейной регрессии. Несоответствие прогнозируемых («модельных») и реальных величин параметров церебральной гемодинамики у первично обследуемого молодого человека может свидетельствовать о наличии у него доклинической стадии заболевания сосудистой системы.

По материалам полученных данных были сформулированы краткие практические рекомендации по верификации исследований кровообращения головного мозга студенческой молодежи.

УДК 612.176.4

А.А. Сергиенко, студент
Научный руководитель: Е.П. Горбанева, д-р мед. наук, доцент
г. Волгоград, Волгоградская государственная академия физической культуры

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ ВАРИАЦИОННОЙ ПУЛЬСОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ В ТЕЧЕНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Женщины занимают прочное место в спорте, быстро расширяя круг спортивных дисциплин, которые считались только мужскими. Поэтому физиологические особенности женского организма, его созревание в онтогенезе требуют научно-обоснованных положений спортивной тренировки представительниц женского пола. Огромное значение для сохранения их здоровья имеет знание особенностей адаптации к физическим нагрузкам, специфики восстановительных процессов, взаимоотношения желез внутренней секреции организма [3, с. 405].

Репродуктивная функция является одной из основных физиологических особенностей женского организма, которая связана с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Он представляет собой циклические изменения функции половых желез с одновременными колебаниями физиологического состояния других систем организма, таких как центральная нервная, дыхательная, сердечнососудистая и другие [4, с. 55].

При спортивной тренировке следует учитывать, что в предменструальную и менструальную фазы, а также овуляторные дни снижается умственная работоспособность, повышается функциональная стоимость выполненной работы, возникает состояние функционального стресса [5, с. 42; 2, с. 58]. Кроме того, в менструальной фазе ОМЦ снижается экономная активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем при нагрузках и в результате снижается общая и специальная работоспособность, быстрота, выносливость, сила [6, с. 102].

Спортсменки высокой квалификации в функциональном плане неоднотипны. Меньшая группа хорошо адаптирована к большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам. Другая, большая группа, обнаруживает различные нарушения функции яичников [3, с. 416].

Таким образом, изучение влияния циклических колебаний функций половых желез на физиологическое состояние отдельных систем и в частности системы кровообращения девушек-спортсменок является актуальным.

Исследование было организовано с сентября по октябрь 2016 года на базе Волгоградской государственной академии физической культуры с участием спортсменок специализации фитнес-аэробика. Проводилась ежедневная регистрация показателей вариационной пульсометрии девушек на протяжении одного менструального цикла.

Для анализа вариабельности кардиоинтервалов использовался мобильный комплекс анализа сердечного ритма «Clue medical». Запись содержит и отображает следующие данные: средний (RR) кардиоинтервал и сердечный ритм (HR), стандартное отклонение R-R интервалов от среднего значения (SDNN), коэффициент вариации (CV), вариабельность сердечного ритма (HRV), спектральный анализ (FFT), включая активность симпатического и парасимпатического отделов и их баланса (LF/HF), тахограмму сердцебиений.

Данные проведенного анализа сердечной деятельности спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой, показали, что в менструальной фазе на 4 день наблюдалось небольшое понижение, а на 5

день повышение частоты сердечных сокращений (HR) у четырех спортсменок, в то время как у двоих изменений не произошло (рис. 1).

В постменструальной фазе отмечены следующие изменения сердечного ритма: понижение на 6, 7 дни, с последующим повышением на 8 день у троих спортсменок. У двух изменений не произошло, а так же было отмечено понижение показателя у одной из спортсменок на 8 день. Далее наблюдались понижение у одной спортсменки показателя на 10 день и значительный рост частоты сердечных сокращений на 11 день у всех спортсменок. Это свидетельствует о преобладании работы симпатического отдела вегетативной нервной системы на 11 день и парасимпатического отдела на 6, 7 дни.

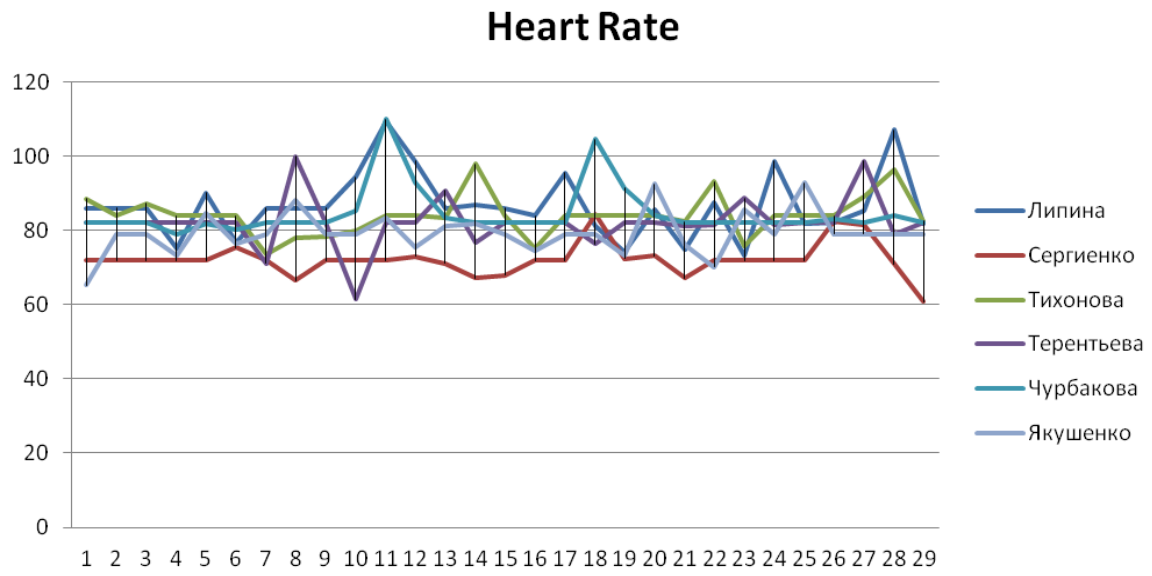

Рис. 1. Динамика частоты сердечных сокращений в течение одного ОМЦ

В овуляторной фазе у четырех спортсменок выявлено понижение частоты сердечного ритма – это соответствует преобладанию парасимпатического отдела и снижению работоспособности, что является характерным для этой фазы. У остальных спортсменок наблюдался небольшой прирост показателя. В постовуляторной фазе наблюдалось повышение показателя сердечного ритма на 20, 22 и снижение на 21, 23 дни. Большой прирост показателя наблюдался на 27, 28 днях в предменструальной фазе. Таким образом, динамика частоты сердечных сокращений может свидетельствовать о повышенном напряжении регуляторных систем.

Динамика тонуса симпатического отдела (LF) нервной системы в менструальной фазе показала неоднозначные результаты (рис. 2). У одной спортсменки наблюдался прирост показателя, в то время как у второй его незначительное понижение. У четырех спортсменок не наблюдалось изменений.

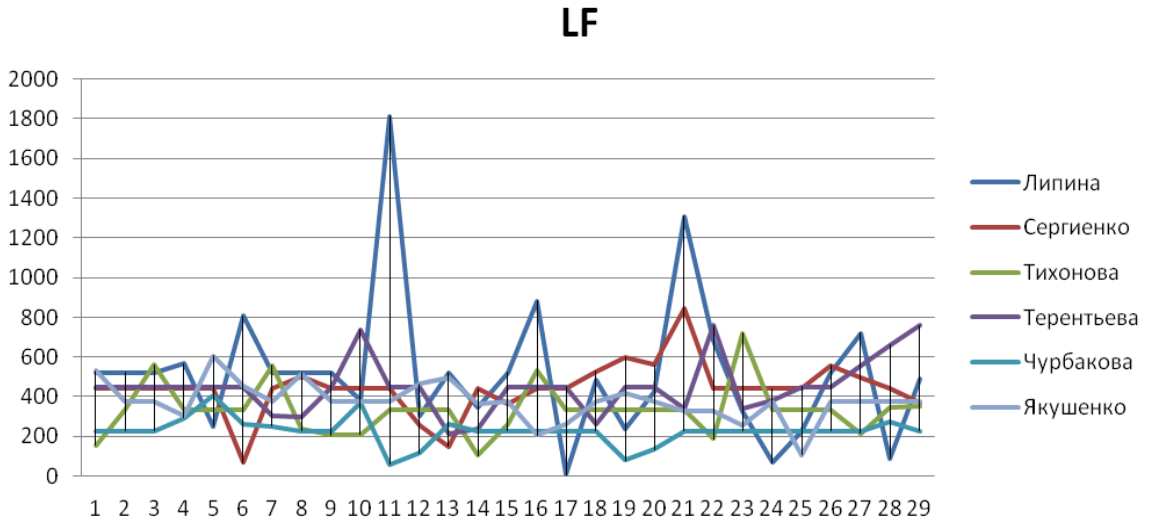

Рис. 2. Динамика изменения тонуса симпатического отдела нервной системы

На протяжении постменструальной фазы смещение баланса было направлено в сторону повышения влияния симпатического отдела ВНС. К овуляторной фазе оно снизилось. В постовуляторном

периоде показатель сильно повысился у спортсменок на 21–23 дни, к 25, переходному к предменструальной фазе дню, снизился до исходного уровня и вновь повысился в заключительной фазе. По данным литературы значительное увеличение мощности LF спектра у здоровых лиц наблюдается не только при умеренных физических нагрузках, но и при психоэмоциональном стрессе [1]. Преимущественное влияние парасимпатического отдела у четырех спортсменок приходилось на начало постменструальной и овуляторной фаз (5, 6, 13 дни) (рис. 3).

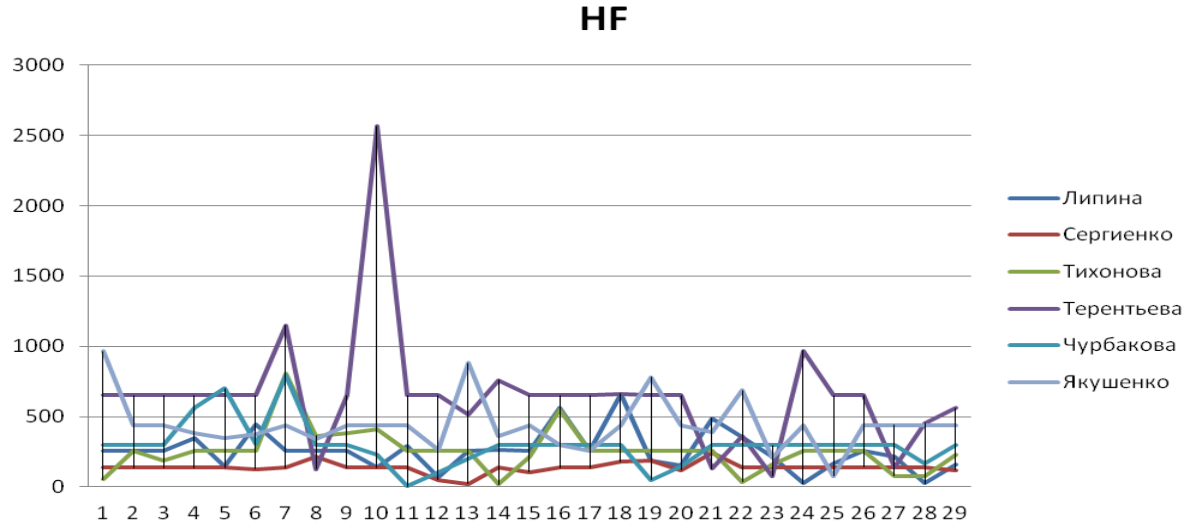

Рис. 3. Динамика изменения тонуса парасимпатического отдела нервной системы

На протяжении всей постовуляторной фазы показатель повышался 2–4 раза (16, 21, 22, 24 дни). У двух спортсменок не происходило значительных изменений за этот период. В предменструальной фазе спектральная мощность высокочастотного диапазона снизилось (к 28 дню).

Соотношение баланса отделов ВНС на протяжении овариально-менструального цикла представлено на рисунке 4.

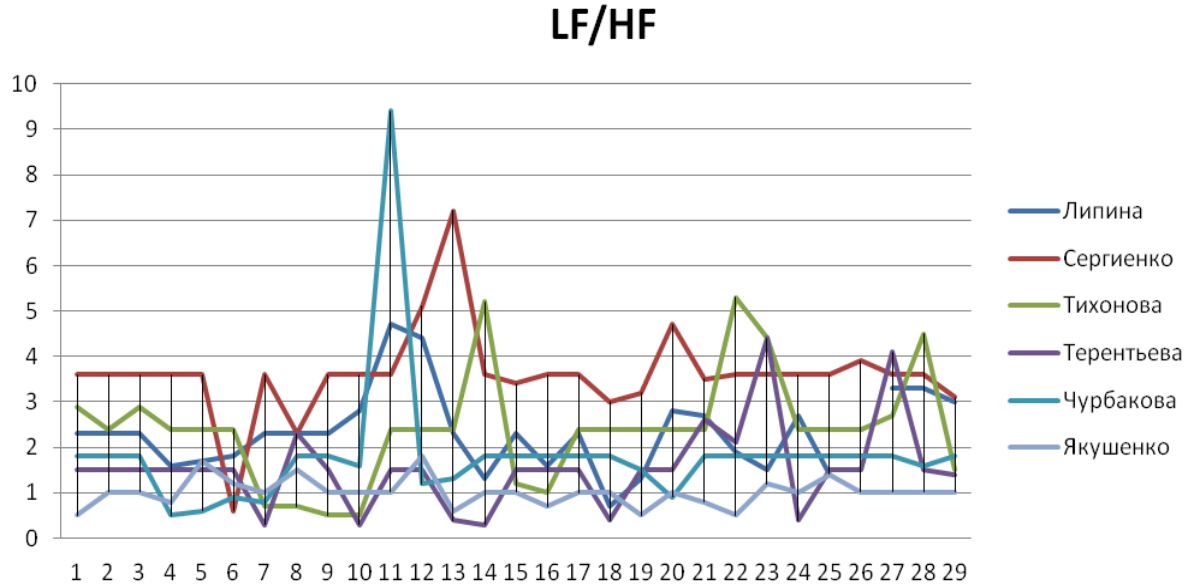

Рис. 4. Соотнашение симпатических и парасимпатических влияний

Можно видеть, что в менструальной фазе показатель (LF/HF) не имел значительных изменений. К концу фазы наблюдалось снижение показателя вегетативного баланса, что свидетельствовало о смещение тонуса автономной нервной системы в сторону ваготонии и уменьшения централизации управления сердечным ритмом (6, 7 дни).

На протяжении постменструальной фазы у всех спортсменок была видна тенденция к повышению показателя, которая продлилась и на протяжении овуляторной фазы. Затем в постовуляторной фазе соотношение симпатических и парасиматических влияний не притерпивало значительных изменений и начинало повышаться к концу фазы (22–24 дни).

У четырех спортсменок в предменструальной фазе баланс отделов ВНС имел относительно стабильный уровень, тогда как у других девушек он скачкообразно повысился на 27 и 28 дни.

Таким образом, на основании полученных результатов можно заключить, что вариабельность сердечного ритма у группы спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой в течение ОМЦ имеют индивидуальные особенности, но при этом можно отметить и общие тенденции по показателям LF, HF, LF/HF, HR, что свидетельствует о некоторой синхронизации управления сердечной деятельностью в отдельные фазы менструального цикла. Кроме того, индивидуальный анализ динамики вариабельности сердечного ритма показал что, в целом снижение уровня физической работоспособности у спортсменок происходило в менструальную и постменструальную фазы. В качестве наиболее благоприятной фазы для осуществления больших тренировочных объемов в исследуемой группе выявлена постовуляторная фаза. При этом следует учитывать, что сердечная деятельность спортсменок зависит от периода фазы ОМЦ, характера специфической мышечной деятельности и психоэмоционального состояния.

Литература

1. Баевский Р.М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкий. – Москва, 1984. – С. 39–93.
2. Горбанева Е.П. Анализ индивидуальных показателей вариационной пульсометрии девушки-спортсменки [Электронный ресурс] / Е.П. Горбанева, Е.А. Чупрова // Молодежный научный форум «Естественные и медицинские науки»: электр. сб. ст. по материалам XL студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2016 – № 11(39). –URL: http://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/11(39).pdf
3. Тхоревский В.И. Физиология человека / В.И. Тхоревский. – М., 2001 – 492 с.
4. Фоменко И.А. Особенности функциональной подготовленности спортсменок разного ровня адаптированности к мышечной деятельности с различным характером локомоций: дис. … канд. мед. наук / И.А. Фоменко. – Волгоград, 2014. – 152 с.
5. Ченегин В.М. Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: уч. пос. / В.М. Ченегин, А.А. Герасимова, С.М. Погудин. – Чайковский, 1994. – 72 с.
6. Чернобай Е.Е. Сердечно-дыхательный синхронизм в фолликулиновую и лютеиновую фазы нормального менструального цикла: дис. … канд. мед. наук / Е.Е. Чернобай. – Краснодар, 2002. – 150 с.

УДК 796

Р.Ф. Хазиева, студент
Научный руководитель: Л.Г. Пащенко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Проблема сохранения здоровья молодого поколения с каждым годом становится все актуальней. Студенты проводят много времени в учебных аудиториях, находясь в сидячем положении. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу, это плохо сказывается на всех системах организма.

Будущее каждой страны зависит от состояния здоровья общества, важную роль в котором отводится репродуктивному здоровью. Значение занятий физическим воспитанием студенток трудно переоценить. Занятия физической активностью должны способствовать повышению адаптацию их организма к физическим нагрузкам в связи с предстоящим осуществлением ими важнейшей функции материнства. Для нормального формирования половой сферы и репродуктивного здоровья большое значение имеют физические упражнения, которые направлены на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса, диафрагмы, тазового дна, а также на увеличение гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах. Это является необходимым будущей женщине для рождения здорового ребенка и предупреждения послеродовых осложнений [3].

Физическому воспитанию студентов многие специалисты уделяют большое внимание, но попрежнему остаются не решенными многие вопросы, которые требуют дальнейшей разработки. Одним из важных вопрос является необходимость совершенствования учебных спортивных специализаций для студенток нефизкультурных вузов, подбор видов спорта, способствующих не только физи-

ческому развитию, но и развитию социализации личности. Внедряются различные системы фитнеса, танцы, спортивные игры, атлетическая гимнастика, плавание [1; 2].

Проведенное исследование показало высокий уровень физической подготовленности у студенток Южно-Уральского государственного университета, где девушки вынуждены заниматься традиционной физической культурой. Студенки Нижневартовского государственного университета показали средний уровень физической подготовленности, где девушки имеют свободный выбор занятий физической культуры. Учитывая мотивы студенток НВГУ, они получают больше удовольствия от движений и положительные эмоции, чем студентки ЮУрГУ подражание и доминирование. В настоящем исследовании мы предприняли попытку сравнить морфофункциональные показатели девушек занимающихся в различных условиях организации физического воспитания в вузе.

Задачи исследования:

Изучить и сравнить показатели функционального состояния студенток вуза, занимающихся физическим воспитанием в условиях свободного выбора занятий физическим воспитанием и студенток в регламентированных условиях.

Для решения поставленных задач использовались методы исследования:

1) Анализ литературных источников;

2) Антропометрия, спирометрия, динамометрия, педагогическое тестирование – индекс Руфье Диксона, Кетле, индекс массы тела;

3) Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет» (далее НВГУ), где студентам всех факультетов в начале учебного года предоставляется возможность свободного выбора той или иной физкультурно-спортивной специализации, а также свободной их замены в течение года. У девушек имеется возможность заниматься волейболом, баскетболом, настольным теннисом, силовым фитнесом в тренажерном зале, плаванием, единоборствами, аэробикой, гимнастикой, современными танцами. Большее разнообразие физкультурно-спортивных специализаций объясняется желанием преподавательского состава факультета физической культуры и спорта более полно учесть интересы девушек. Также в исследовании приняли участие студентки ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет» (филиал в г. Нижневартовске) (далее – ЮУрГУ), на занятиях физической культурой занимающиеся по традиционной программе, предусматривающей освоение разделов общей физической подготовки, легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

В исследовании приняли участие 64 студентки гуманитарного факультета, обучающиеся на 1–3-х курсах в НВГУ и 32 девушки аналогичного факультета ЮУрГУ. Студентки Нижневартовского государственного университета, принявшие участие в исследовании, на физкультурных занятиях занимались атлетической гимнастикой, танцами, аэробикой.

В таблице 1 представлены индекс Кетле, индекс массы тела девушек, которые занимаются специализациями аэробика и танцы, обучающиеся в НВГУ, а также студентки, занимающиеся по традиционной программе, обучающиеся в ЮУрГУ.

Таблица 1

Динамика показателей весоростовых индексов студенток вуза в процессе занятий физическим воспитанием

Физическая культура, специализация	Курс	Индекс Кетле	ИМТ
Аэробика	1	315,83±26,93	19,43±1,84
	2	341,30±36,91	20,76±2,36
	3	360,54±53,42	24,95±3,65
Танцы	1	328,46±3,52	20,33±2,84
	2	305,93±3,83	19,31±0,36
	3	290,69±38,01	17,91±2,54
Регламентированная ФК	1	327,29±22,58	19,61±1,00
	2	316,94±27,65	19,71±1,77
	3	341,57±48,25	20,79±2,45

Как видно из таблицы 1 сравнительный анализ индекса массы тела показал, что девушки занимающиеся аэробикой от 1 к 3 курсу набирают массу тела, на 3 курсе показатель вырастает до избытка массы тела, на занятия танцами благотворно влияют на массу тела студенток, к 3 курсу он снижается. Девушки, занимающиеся традиционной физической культурой, имеют стабильные показатели массы тела.

В таблице 2 представлены показатели жизненной емкости легких, индекс Руфье Диксона и силовой индекс студенток вуза, занимающихся аэробикой танцами и традиционной физической культурой.

Таблица 2

Динамика функциональных показателей студенток вуза в процессе занятий физическим воспитанием

Физическая культура, специализация	Курс	ЖЕЛ	ИРД	Силовой индекс
Аэробика	1	2,82±0,59	12,8±2,67	45,39±11,71
	2	2,37±0,41	9,33±2,11	47,9±8,89
	3	2,41±0,61	9,42±2,67	44,7±7,18
Танцы	1	3,18±0,34	8,40±1,60	46,45±7,62
	2	2,95±0,64	10,20±1,41	50,66±6,59
	3	2,68±0,53	10,00±2,35	51,43±11,34
Регламентированная ФК	1	3,02±0,39	16,13±5,35	48,75±4,5
	2	2,48±0,44	17,80±3,73	45,86±5,98
	3	2,65±0,59	16,51±5,25	47,6±6,26

Как видно из таблицы 2 жизненная емкость имеет тенденцию к снижению во всех специализациях. Индекс Руфье Диксона, показал низкую работоспособность в занятиях традиционным физическим воспитанием и удовлетворительные показатели в специализациях танцы и аэробика. Силовой индекс девушек занимающихся аэробикой увеличивается ко 2 курсу и снижается к 3, на занятиях танцами девушки имеют тенденцию к росту силовых показателей, в регламентированной физической культуре показатели силы стабильны.

Проведенное исследование позволило обнаружить различия в показателях, у всех девушек отмечается снижение жизненной емкости легких от 1 к 3 курсу, независимо в каких условиях они занимаются, личностно-ориентированных с учетом личных предпочтений или регламентированная физическая культура, где студентки занимаются по общей программе, что требует использование дополнительных средств оздоровления.

В индексе Руфье Диксона отмечается снижение работоспособности у девушек, занимающихся танцами, на первом курсе выше, чем на 2 и 3, при этом масса тела снижается, а силовые показатели увеличиваются, это говорит о большой физической нагрузке, снижение показателей работоспособности идет за счет напряжения внутренних резервов, достигая планируемых результатов (снижение веса). Девушки, чей выбор аэробика имеют изначально более низкие показатели работоспособности, ко 2,3 курсу работоспособность повышается, но уменьшаются показатели жизненной емкости легких и уменьшения силы. Масса тела увеличивается к 3 курсу при занятиях аэробикой. Все это требует внесение коррективов в занятия физическим воспитанием.

Девушки, занимающиеся регламентированной физической культурой, имеют низкую работоспособность на фоне снижения жизненной емкости легких, на фоне стабильных показателей веса и стабильных силовых показателей, то есть адаптация у девушек происходит с большим напряжением.

Полученные данные позволяют оптимизировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, вносить коррективы для того чтобы физкультурные занятия решали оздоровительные задачи.

Литература

1. Пащенко Л.Г., Хазиева Р.Ф. Физическая подготовленность студенток вуза, занимающихся в условиях навязанной и свободно-избираемой физической активности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – С. 334–338.
2. Пащенко Л.Г., Хазиева Р.Ф. Мотивы занятий физической культурой студенток вуза, занимающихся в условиях свободного выбора и регламентированного физического воспитания // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – Ч. I. – С. 229–232.
3. Шевелева И.Н. Особенности занятий физической культурой для профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток: учеб. пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 72 с.

СЕКЦИЯ «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ»

УДК 796

Н.Н. Баркова, А.С. Шайхулова, студенты
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ

Музыка является одним из стержневых моментов результативного проведения занятий оздоровительными видами гимнастики, такими, как, аэробика, шейпинг, пилатес и т.д. Физкультурные занятия под музыкальное сопровождение имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм образует разнообразные двигательные действия, повышает интерес к занятиям и настроение занимающихся [2–4].

Задачами музыкального воспитания являются:

Образовательные:

 формировать навыки владения различными видами ходьбы и бега, как средствами выражения музыкальных образов; навыки ритмично двигаться в соответствии со структурой, темпом, динамикой и регистровыми особенностями музыкального произведения.

Воспитательные:

 воспитывать у детей музыкально-двигательную культуру движений.

Развивающие:

 развивать и совершенствовать чувство темпа и ритма, согласованности упражнений, развивать у детей музыкальный слух, эмоциональную отзывчивость, художественно-творческие способности, свободу движений, чувство пространства.

 воздействовать на эмоциональное состояние занимающихся в целях формирования необходимых условий для восприятия изучаемого материала и выработки выразительности движений.

Для школьников младших классов больше подходят мелодии из детских и мультфильмов, мелодии народных и современных танцев, а для учеников средних и старших классов – музыка современных стилей: фанк, хип-хоп, диско, латина и т.д.

При проведении занятий оздоровительными видами гимнастики широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это предопределяет необходимость соответствующей подготовки педагога. От умения педагога грамотно проводить занятия под разнообразное музыкальное сопровождение, заполнять занятия эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и креативным движениям напрямую зависит эффективность проведения занятий.

Музыка, используемая в аэробике, как правило, пишется в двухдольном размере (2/4, 4/4 и т.д.), как правило, под неё движения могут исполняться на 2, 4, 8 счётов. Кроме этого, учитывается установленный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей.

Для грамотного распределения физической нагрузки во время физкультурно-оздоровительных занятий следует учитывать количество музыкальных акцентов в одну минуту [1; 3]. Между музыкальными произведениями не должно быть перерывов, так как, это затрудняет проведение занятия поточным способом, а следовательно, уменьшается желаемый физиологический эффект (табл. 1).

Таблица 1

Темп музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики, на примере занятий аэробикой (по Т.С. Лисицкой, 2002)

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Части занятия	Средства
Медленный	50–90	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание, дыхание, равновесие
Средний	90–120	Основная часть (аэробная – низкая ударная нагрузка)	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, упражнения на силу

Выше среднего	120–130	Подготовительная часть, основная (аэробная) часть танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (самба, ча-ча-ча)
Высокий	130–160	Основная часть (аэробная – высокая ударная нагрузка)	Ходьба, бег, прыжки, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений
Очень быстрый	160–180	Основная часть (аэробная – высокая ударная нагрузка)	Ходьба и бег, подскоки, прыжки

При подборе музыкального сопровождения нужно учитывать специфику выполняемых движений. Так, например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, полуприседы, в которых все фазы движений равноценны, возможно использовать музыкальный материал любого размера. При исполнении упражнений на гибкость, где выделяется фаза основных действий, для выполнения которой должны быть приложены значительные усилия. Наиболее подходит музыка двух – и четырехдольного размера, причем фаза основных действий соответственно должна совпадать с сильной долей такта.

Для построения разнообразных соединений и танцевальных шагов огромную известность приобрел метод, так называемой «музыкальной интерпретации». В его воплощении в практике проведения занятий возможно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного двигательного действия, а второй – с вариантами упражнений в соответствии с модификациями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование движения с учетом основ музыкальной грамоты.

Возможно, например, составить упражнение, в котором каждое упражнение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом необходимо, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Реализация второго подхода является методом музыкальной интерпретации. Необходимо скомпоновать подобранные двигательные действия в соответствии с музыкальной темой. Музыкальная фонограмма является одним из определяющих факторов, стимулирующим движения, повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. В настоящее время существует множество компьютерным программ, которые по уровню звучания, темпу и ритму, имеют завершенную музыкальную структуру, тем самым, помогут педагогу эффективно проводить занятия по оздоровительным видам гимнастики.

Литература

1. Коричко Ю. В., Пшеничникова Г.Н., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Москва, 2016. С. 41–45.
2. Лисицкая, Т. С. Аэробика: в 2 т. Т.1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 229 с.
3. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – 244 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

УДК 796

Г.В. Гнатченко, студент
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором сложно – координационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, качества ее исполнения и артистичности. Постоянство условий выполнения упражнений обусловлено правилами соревнований. Двигательная деятельность в спортивной аэробике сопряжена с постоянным изменением положения тела в пространстве, с необычными позами и сочетаниями движений, которые редко встречаются в условиях двигательной деятельности других видов спорта [1; 3; 5].

Тенденция развития спортивной аэробики заключается в неуклонном росте уровня мастерства, высший уровень которого может, определен как способность безошибочно исполнять конкурентоспособное упражнение в условиях соревновательной деятельности на основе рациональной по форме и эстетичной по содержанию упражнения.

Объективная и субъективная трудность упражнений спортивной аэробики зависит от ряда факторов, связанных с требованием к подготовленности спортсмена. Это моменты, связанные с технической подготовленностью, с требовательностью к физическим качествам, к его функциональным возможностям, а так же психологической подготовке спортсменов [2; 4].

Однако, существующие в практике спортивной аэробики методы и средства спортивной подготовки, во многом остаются лишь интуитивно определенными, но не во всем выстроенными, тем более отсутствует сколько-нибудь определенная и обоснованная система подготовки. В научно-методической литературе недостаточно освещены вопросы относительно данного вида двигательной деятельности, не представлен материал по особенностям спортивной подготовки, в частности на этапе начальной и углубленной специализации. Данная тема является актуальной и требует дальнейшего исследования.

Целью исследования является совершенствование методики спортивной подготовки в аэробике.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс проведения занятий спортивной аэробикой на этапе начальной и углубленной специализации.

Предметом исследования является показатели общей и специальной физической подготовленности, особенности отношения спортсменов к различным психологическим факторам выступлений на соревнованиях.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры во внеурочных формах работы по спортивной аэробике в общеобразовательных школах и тренера – преподавателями по спортивной аэробике в детско-юношеских спортивных школах.

Задачи исследования:

1. Обобщить данные научно-методической литературы по особенностям подготовки на этапе начальной и углубленной специализации в спортивной аэробике.
2. Установить уровень физической подготовленности детей 12–14 лет, занимающихся спортивной аэробикой.
3. Определить степень взаимосвязи показателей физической подготовленности с соревновательным результатом.
4. Выявить особенности отношения спортсменов к различным психологическим факторам выступлений на соревнованиях по спортивной аэробике.

Для решения поставленных задач были использование следующие методы исследований:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Психологическое тестирование.
3. Метод изучения официальных документов.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Исследование проходило на базе МАУ Спортивная школа (СШ) г. Нижневартовска. В исследовании участвовало 22 девушек СШ, занимающихся спортивной аэробикой в возрасте 12–14 лет.

При определении уровня физической подготовленности спортсменок 12–14 лет были использованы следующие тесты, предложенные в программе для СШ: поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз в минуту), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное кол-во раз), прыжки в длину с места (кол-во см), наклон вперед из положения сидя (в см), высокий бег на месте за 1 минуту, челночный бег 2х10, шпагаты на каждую ногу. Выявлена особенность выполнения контрольного теста на гибкость: дети, занимающиеся спортивной аэробикой, лучше выполняют продольные шпагаты «веревочки», чем сагиттальные. Вероятно, это связано со спецификой выполнения различных двигательных действий в спортивной аэробике.

По результатам измерений взаимосвязи показателей физической подготовленности и соревновательных результатов установлено, что сильную связь имеет только один из показателей – высокий бег на месте за 1 минуту, среднюю связь имеют такие показатели как поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения сидя, поднимание и опускание ног из положения виса на гимнастической стенке, слабая связь показателей сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

В наших исследованиях мы опирались на методику «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П. Волков, А.Л. Меньшикова, 1989). В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами.

По результатам исследования «Отношения к предстоящему соревнованию», выявлено, что у девушек показатель уверенности в себе – «Смогу ли я?» ниже нормы, показатель восприятия и оценки возможностей соперников – «Смогут ли соперники?» результат соответствует норме, что говорит о сопоставлении своих возможностей с возможностями своих соперников, показатель желания участвовать и значимость соревнования – «Хочу ли я?» занижен в 2 раза по сравнению с нормой, показатель зеркальной самооценки спортсмена тоже ниже нормы, что свидетельствует о заниженной самооценке и своих возможностей.

По результатам проведенного исследования можно подчеркнуть, что предложенные утверждения оценивались респондентами большими баллами (4–5 баллов). Это опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу.

Спортсменами были максимально оценены на 100% такие факторы публичности: «Как зрители ведут себя активно и шумно», «Я настраиваюсь на борьбу за место», «Тренер внимательно следит за мной». На 90% были оценены следующие факторы: «Соревнования проходят в чужом городе», «Зрители ждут от меня результата», «На старте я хорошо различаю лица», «Судьи внимательны ко мне». Таким образом, для исследуемых спортсменок эти высоко оцененные факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / под ред. В.Н. Смолевского. – Изд. 3-е перераб., доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
2. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике: Методическая разработка для слушателей семинара по спортивной аэробике. Иркутск, 1999. – 76 с.
3. Коричко Ю.В., Гнатченко В.П., Устимова А.Р., Аксенова Л.В., Дятлова В.С. Особенности содержания учебного материала по спортивной аэробике в ДЮСШ // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / отв. ред. А.А. Клетнева. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – С. 133–135.
4. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе: учебное пособие/ Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – 244 с.
5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л.А. Карпенко и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

УДК 796

А.С. Ильина, Ж.Ж. Карыкболова, студенты
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Спортивная аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта. Спортивная аэробика является одним из спортивных видов гимнастики, признанным Международной федерацией гимнастики (FIG). Новые спортивные дисциплины: танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа, включенные в регламент проведения Всероссийских соревнований, первенств и чемпионатов России, позволяют в групповом исполнении с элементами чуть меньшей сложности привлечь большее количество спортсменов к участию в соревнованиях и мотивации их спортивной успешности.

Все содержание спортивной аэробики представляет собой сочетание и чередование упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, танцевальные шаги), подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы – сбалансированные в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действо.

В 2016 году был официально утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика [6]. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. В соответствии с данными нормативными документами необходимо, чтобы весь программный материал тренировочного этапа подготовки в спортивной аэробике быть распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков занимающихся.

Программный материал должен предусматривать изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической и технической подготовке, судейскую и инструкторскую практику, а также участие в соревнованиях. Тренер по спортивной аэробике, подбирая материал, должен обязательно включать упражнения и отдельные элементы из ранее пройденного учебного материала для его закрепления и совершенствования [2; 3; 5].

Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся. Для эмоционального подъема рекомендуется широко применять игры, эстафеты и танцевальные комбинации с использованием элементов оздоровительной и спортивной аэробики [1; 4].

Нами предпринята попытка разработки программного материала для тренировочного этапа подготовки в спортивной аэробике, в частности, для тренировочных групп первого и второго года обучения (ТГ-1,2):

Терминология аэробики. Способы образования терминов оздоровительной и спортивной аэробики. Использование терминологии в соревновательной деятельности. Единство и разнообразие гимнастической терминологии в системе физического воспитания.

Общая и специальная физическая подготовка. Практические занятия. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки, развития двигательных качеств. Требования к развитию двигательных качеств и средства их совершенствования. Ведущие двигательные качества: быстрота, сила, гибкость, скоростно-силовые качества, координация, специальная выносливость.

Строевые упражнения. Действия в строю: расчет, повороты, размыкания, дробления и сведения, перестроения, передвижения, строевой шаг.

Упражнения с предметами (скакалка, утяжелители, гантели, резиновые амортизаторы). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, спортивные виды гимнастики).

Движения руками. Пружинные, одновременные и разновременные, последовательные и попеременные движения руками в различных плоскостях.

Движения руками и ногами. Одноименные и разноименные, разнонаправленные движения руками и ногами.

Разновидности шагов гимнастики. Шаги с носка, на носках. Тройной шаг по всем направлениям. Задания на изменение темпа. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром; очень медленном, очень быстром, с переходом на бег. Внезапные изменения темпа музыки – переход в бег, двигаясь в произвольном направлении; прежний темп музыки – переход на ходьбу.

Элементы хореографических упражнений. Элементарные основы музыкальной грамоты. Мелодия, динамические оттенки, такт, акцент, музыкальный размер. Упражнения на согласование движений с музыкой. Музыкальные задания на метроритм: ходьба, выполняя ритмические рисунки, выделение ритмического акцента (2/4, 3/4, 4/4). Музыкальные задания на изменение силы звука. Передача музыкального динамического оттенка на тихо или громко звучащую музыку. На тихо звучащую музыку – легкий и мелкий шаг с незначительным движениями рук, на громкую фразу – полный шаг с широким свободным махом рук.

Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине. Позиции рук и ног. Demi – plie, grand plie, battement tendu jete, battement frappe, battement fondu, battement developpes, rond de jambe par terre.

Элементы историко-бытовых, национальных и современных танцев. Элементы историко-бытовых танцев: шаги мазурки, падеграса. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Танцевальные комбинации из элементов народных танцев. Русский каблучный и дробный шаг, шаг с припаданием и приседанием. «Веревочка» назад простая и двойная. Танцевальные комбинации из элементов современных танцев. Элементы танцев: твист, рок-н-ролл, самба, джайв, диско, хип-хоп, фанк.

Акробатические упражнения. Стойки на голове и руках, шпагаты с различными движениями рук и туловища, мост из положения стоя, переворот в сторону.

Упражнения в висах и упорах. Виды хватов: разный, обратный, скрестный. Висы на гимнастической стенке (девочки) и перекладине (мальчики). Виды упоров: простые (упор сзади, упор углом).

Основы техники упражнений аэробики

Разнообразные шаги аэробики. Walk, Heel Dig, Heel Touch, Knee up, кnee lift, Kick, Jack, Jamping Jack, Lange, Step touch, V – Step, Cross – кросс, Open step, Hopscoth, Humstring Curl, Leg Curl. Виды передвижений. Влево и вправо, вперед и назад, по диагонали.

Элементы спортивной аэробики:

Группа «А» – динамическая сила. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на одной ноге, « венсон», из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади.

Группа «Б» – статическая сила. Различные виды упоров углом (ноги врозь и вместе) с поворотом на 90 и 180°, упор высокий угол ноги врозь.

Группа «С» – прыжки. Прыжки с поворотом на 360° и 720° – «Аэр тур», прыжки согнув ноги «Так джамп» с поворотом на 360° и 720°, прыжком свободное падение в упор лежа, прыжок с двух во фронтальный или сагиттальный шпагат.

Группа «Д» – гибкость. Повороты на одной ноге на 360 и 540°, «Либела», из положения фронтальный шпагат в упор перейти в положение лежа на животе ноги вместе «Панкейк».

Комбинации упражнений спортивной аэробики, выполняемые индивидуально (соло) и в группе (смешанные группы, трио, группы). Упражнения для показательных выступлений: комбинации упражнений из разнообразных элементов спортивной аэробики всех пройденных видов упражнений.

На основе разработки программного материала для тренировочного этапа подготовки в спортивной аэробике оформлена база данных: «Термины упражнений спортивной аэробики».

Литература

1. Кравчук А.И., Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В. Проблема использования гимнастической терминологии в технико-эстетических видах спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. – С. 44–46.
2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-спорт: Олимпия – Пресс, 2001. – 61 с.
3. Пшеничникова, Г.Н. Аэробика в школе: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – 244 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1364 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».

УДК 796.819

В.В. Мартакова, Г.М. Сейтчанова, Н.А. Севээн, студенты
Научный руководитель: А.М. Кондаков, канд. пед. наук
г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

СТОЙКА КАК ВНЕШНИЙ ПРИЗНАК ВОЗМОЖНЫХ ПОЗИЦИОННЫХ РЕШЕНИЙ. ЕЁ ФОРМИРОВАНИЕ У НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

Технико-тактический арсенал спортивной борьбы многолик и разнообразен. Но в процессе схватки, какие бы действия борец не применял, он придает своему телу, его частям определенное взаиморасположение (по отношению к ковру, и противнику). Когда борец находится на ногах, опираясь на ступни ног, это положение называют стойкой. В случаях, когда атлет опирается о ковер руками и другими частями тела (коленями, тазом, животом и т.д.) принято говорить о борьбе в партере или в положении лежа.

Базовые варианты взаиморасположения борцов не исчерпывают всего многообразия реальных ситуаций. Юный борец должен быть знаком со всеми положениями своего тела, в которых может оказаться «по ходу» схватки. Но главное в этом – его понимание: что разумнее делать, предпринять в подобных случаях, чтобы не проиграть своему противнику возникший эпизод поединка? Видимо, в этом суть знакомства, разбора особенностей стойки, партера, положения лежа как исходных для более эффективного ведения противоборства.

Определение понятий: стойка, партер – нужны не только для того, чтобы поддержать строгость формулировок. Определенность дефиниций каждого из терминов важна с методических точек зрения. Если «партер» означает положение борца (например, греко-римского и вольного стиля), находящегося, минимум, на трех точках соприкосновения (скажем, голова – колено – рука) и атакующий борец оказался сзади атакованного – это значит выполнен «перевод в партер», который оценивается баллом. Различные положения, занимаемые борцами относительно друг друга и ковра, а также взаиморасположения частей тела каждого из атлетов имеют свою «боевую» ценность. Анализ и оценка действий борцов в структуре избранной ситуации, фрагменте поединка существует для обеспечения позиционных преимуществ в борьбе. В данном случае понятие «позная активность», перерастает в более широкое – «позиционная активность» и приобретает особый смысл в выборе методических подходов разработки игровых и тренировочных заданий [1, с. 24]. Принимаемая борцами поза – стойка, несмотря на постоянные изменения, сохраняют свой «стержень». Верно избранная стойка является одним из важных условий эффективности, оптимальности выполнения последующих действий. Это, так называемая «оперативная поза» помогает поддержать статическое и динамическое равновесие тела, координировать эффективность силоприложения, величину опорных реакций и т.д. [2, с. 27].

Знакомство с исследованиями отечественных авторов по проблемам «позная активность» (т.е. эффективность стойки) показывает, что данная сторона специфических форм двигательных действий в спортивной борьбе изучена недостаточно. В частности, разработка методических форм повышения «позной активности» [3, с. 68] (а для нас – эффективность стойки, положений борца) позволит не только расширить возможности экспертной оценки позиционной обеспеченности борцов, но и поможет разработать более эффективные методики совершенствования технической подготовки юных атлетов. Среди форм повышения «позной активности» нами опробованы и с тренерами обсуждены возможности практического применения следующих направлений:

1. Позная выразительность, как визуальный ориентир для оценки тактической подготовленности борцов и их намерений действовать. Признаки, характеризующие позовую активность избранных борцами стоек выявлены путем анализа поединков квалифицированных борцов (просмотр видеоматериалов) как реальной и мнимой возможности начала проведения атакующих и других действий со стороны каждого из противоборствующих. Другая, альтернативная сторона – разработка и опробования заданий, направленных на освоение юными борцами маскировки готовящейся атаки, не демонст-

рируя это своей позой (стойкой, положениями). Опробована эффективность «домашних заготовок» (угроза, вызов, обман и т.п).

2. Позная устойчивость как готовность единоборцев к действиям в жестких условиях постоянного выведения из равновесия, швунгов, рывков, толчков, сохраняя требуемые положения всех частей тела, наиболее удобного в данный момент ведения поединка, решения его частных задач. Направление разработки тренировочных заданий формирование устойчивости в положении на одной ноге; «помехоустойчивость» к действиям противника, по выведению из равновесия (теснением, продергиваниями, швунгами, завоеваниями и удержаниями захвата и т.д.). Данная характеристика стойки хорошо просматривается в эпизодах борьбы во взаимоисключающих захватах.

3. Позная готовность определяет эффективность, вариативность и, одновременно, стабильность выполнения основных структур действий в позициях с заранее обусловленными или избранными стойками, захватами, маневрированием. Направление разработки тренировочных заданий – индивидуальные «домашние заготовки», в которых необходимо добиться эффективного выполнения захватов с обязательным достижением активной позиции и реализации ее доступными действиями, обеспечивающими преимущество над противником: броском, сваливанием, переворотом, теснением и т.д. Освоение и совершенствование выполнения этих действий – в форме избранных эпизодов атаки-защиты.

4. Позная выносливость как способность к длительному сохранению избранной для ведения поединка стойки (или другого положения) без утраты активности действий в избранном темпе ведения схватки. Наработка данного качества – более частое включение игровых и тренировочных заданий указанной направленности в учебный процесс.

Подавляющее большинство технических действий и их элементов в борьбе построено на принципе выведения противника из равновесия (броски, сваливания, переводы в партер и др.). Следовательно, для их проведения благоприятными будут такие положения, занимаемые телом противника в схватке, при которых он имеет минимальную устойчивость. Выполненные нами разработки игровых и тренировочных заданий в данном направлении – моделирование упомянутых эпизодов поединка безотносительно возможностей потенциальных противников. Эффект их освоения определялся: пониманием учащимися сути ситуаций – равновесие и его потеря; количеством повторений до признаков достаточности с последующей проверкой в вариативных условиях контрольных мини-поединков.

Проблема «позной активности» в переводе на методический язык означает поиск феноменологических признаков и критериев экспертной оценки отдельных двигательных структур, эпизодов поединка с учетом основных условий, обеспечивающих эффективность действий борца (их множество: возможность вывести из равновесия толчками от себя, рывками на себя; осаживанием; продергиванием на себя, за себя, в стороны; теснением; переходами из захвата в захват и т.д.). Рассматривая систему стоек только в единстве с маневрированием и другими действиями, тренеру необходимо в действиях своих учеников выделять, разъяснять и объединять в единое действие следующие элементы: дистанцию между противоборствующими (плотность захватов и взаиморасположения частей тела), способы выполнения контактов силового взаимодействия с соперником (обхваты, хваты, упоры, захваты, подножки и направления усилий и т.п.). Внимание к указанным объектам наблюдений и их понимание важно по следующим причинам. Каждые из отдельно взятых технических прием борца предопределяет появление того или иного действия, движения, оценочного приема или способа блокирования действий соперника и т. п.

К передвижениям в различных стойках (без действий с захватами-упорами) относятся: переступания, повороты, уклоны, перенос веса тела с ноги на ногу, перекаты, перевороты, падения и возвращения в стойку и т.д. Как показали наши наблюдения, борцы высокой квалификации всех стилей борьбы совершают в течение схватки большее число переступаний по сравнению с менее подготовленными. Это вполне объяснимое явление. Выполняя большое число переступаний с поворотами, уклонами, борец тем самым не дает возможность противнику сосредоточиться на выполнении задуманных действий; постоянно создает угрожающие ситуации; заставляет противника двигаться в ритме своих движений; навязывает свою борьбу, заставляет ошибаться и добивается преимущества.

Приводим ориентировочный вариант специализированных игровых заданий, опробованный нами в экспериментальном периоде при подготовке одной из групп. В таблице 1 сжато, представлен базовый материал для формирования позиционной активности в различных стойках путем угрозы касанием обусловленных частей тела противника [1, с. 25]. Действия выполняются как фиксированное касание обусловленных мест (частей тела). Нами, совместно с научным руководителем проверено и доказано, что 4 позиции и 4 способа касания достаточно, чтобы получить 16 игровых заданий, моделирующих основные стойки и увидеть – что может (и, должен) делать (сделать) занимающийся.

Идея данной методики – формировать не столько стойку учащихся, сколько вынудить занимающегося найти, изобрести свой способ действий при защите (атаке) «мест касания», способствовать начальному формированию опыта ведения противоборства в разных стойках и положениях [1, с. 27]. Такой «борцовский арсенал» всегда затребован в поединках всех стилей борьбы. Причина тому – необходимость знать, «опробовать» в борьбе «плюсы и минусы» использования технических действий во всех положениях.

Таблица 1

Варианты базовых игровых заданий, рекомендуемых для формирования позиционной активности в различных стойках путем угрозы касания обусловленных частей тела противника

№ п/п	Места угрозы касанием	Способы касания руками:			
		любой	правой	левой	обеими
1.	Затылок	1	2	3	4
2.	Живот	5	6	7	8
3.	Левое (правое) плечо	9	10	11	12
4.	Левая (правая) голень	13	14	15	16
5.	и т.д. (варианты тренера)	…	…	…	…

Примечание: Принцип – вызвать нужную реакцию защищающегося в зависимости от мест касаний, заложен в другом варианте организации подобных игр-заданий, но по схеме: «отбери платок». С помощью резинок платок размещается и удерживается в обусловленных точках туловища каждого из партнеров (места, аналогичные табличным). Защищая платок он принимает необходимые позы-стойки (получается эффект предыдущей схемы выполнения тренировочных заданий). «Выигрышность» данной организационно-методической формы использования игрового материала – в более естественных условиях ведения противоборства за предмет. Этот вариант более практичен, чем «игры в пятнашки», что констатируется нами как опыт личных наблюдений, опроса подростков, тренеров-преподавателей.

В заключение необходимо подчеркнуть следующее:

1. Стойка и другие положения борцов на ковре являются феноменологическими признаками возможных (потенциальных) позиционных решений. Последние могут выражаться в технико-тактических действиях, оцениваемых судьями (сваливаниях, бросках, переворотах, принуждении противника к выходу за пределы ковра и т.п.); активности (теснении, силовом подавлении и т.п.); преодолении «помех» при достижении активных позиций (например, блокирования упорами и т.п.). Изложенное – основания для разработки игровых и тренировочных заданий.

2. Формирование умений сохранять избранную стойку в схватке – не самоцель. Важно научить юного борца эффективно действовать в конкретной стойке в процессе схватки. Методический смысл игровых и тренировочных заданий – формировать опыт использования стойки как важного элемента и условия, определяющего эффективность базовых действий (передвижений, теснений, атакующих, активных защитных и контратакующих действий).

3. Добиваться понимания юными борцами значимости каждой из характеристик стойки: расположение стоп; положение туловища; степень согнутости ног; ширина расстановки стоп. Практическое опробование и осмысление учащимися важности каждой из характеристик стойки на эффективность действий формируется через систему игр-заданий. Они формируют у юных атлетов основы позиционной борьбы на уровне примитивного понимания, которое со временем перерастает в тактическое мастерство.

Литература

1. Грузных Г.М. Позиционные решения эпизодов поединка в моделях тренировочных заданий / Г.М. Грузных и др. // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процесса в условиях вуза: материалы IV науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов. – Омск: Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2016. – С. 24–28.
2. Купцов А.П. Классификация техники спортивной борьбы в помощь правилам соревнований и практике судейства // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 26–28.
3. Нелюбин В.В. Статодинамическая устойчивость как парциальный фактор технико-тактического мастерства борцов / В.В. Нелюбин // Спортивная борьба. – 1999. – С. 64–71.

УДК 796

М.М. Нибабина, студент
Научный руководитель: И.Ф. Нагайцева, канд. пед. наук, доцент
г. Волгоград, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Каждая победа спортсмена – это результат упорных тренировок, соблюдения строгого режима и диеты, а также его внутренние переживания. Сейчас ни для кого не секрет, что спорт – это не просто тяжелые физические нагрузки и что за всем этим стоит упорный труд, и порой, больше моральный, нежели физический.

Но что же в таком случае нужно спортсмену для его победы? Безусловно, на первое место ставятся продуктивные тренировки, отработка техники, выносливости и повышение силы. Однако, для успешных выступлений в каждом из видов спорта требуется определенное состояния не только сбалансированных физических, но и психических качеств спортсмена. Как оказывается на практике, решающим фактором для победы в соревнованиях, у спортсменов становится именно психологическая готовность.

Довольно важными аспектами являются: умение контролировать свои эмоции и правильное абстрагирование от внешнего мира. Потому как, порой, недостаток воли, либо неумение управлять собственными эмоциями может свести на нет результаты многолетних тренировок. Таким образом, стоит признать, что для спортсмена важно тренировать не только тело, но и дух.

Найти будущих чемпионов, а также определить предпосылки их будущего развития – именно это является задачей психологического отбора и спортивной профориентации. Психология спорта позволяет заниматься данными вопросами и даже больше – развивать в спортсменах необходимые качества для адекватного соперничества, поддерживать их волю к победе и оказывать помощь в стрессовых ситуациях.

Психология спорта относится к числу молодых прикладных отраслей психологической науки. Понятие «психология спорта» впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – инициатора организации современных Олимпийских игр. Как научная формулировка этот термин в 1910 г. был введен русским психологом В.Ф. Чижем.

Сама история спортивной психологии берет свое начало в 1913 году, когда по инициативе Международного Олимпийского комитета был организован конгресс по вопросам психологии спорта. С этого момента психология спорта получила международное признание в качестве отдельного направления психологии [3].

Следующий период психологии спорта содержался в трех этапах: зарождения, становления и современного развития.

Главным акцентом на этапе зарождения было описание сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Позднее началось изучение психических явлений спортивных действий, методов физического воспитания и значения внушений.

На этапе становления спортивной психологии отмечалось стремление к практике спортивной деятельности. Наряду с этим разрабатывались вопросы, направленные на психологические достижения, как спортсменов, так и команд в целом. На данном этапе было решено продолжить изучение психологических особенностей различных видов спорта, а также изучить возрастные особенности формирования психолого-педагогических условий успешного освоения спортивной деятельности.

Этап современного развития спортивной психологии отличается углубленным курсом теории научных исследований, обращение к личности спортсмена, появление вопросов о социально-психологических дилеммах спорта, межличностных отношений, а также психологии управления.

Предметом спортивной психологии является закономерность развития и проявления психики человека, не только в условиях физической подготовки, но и в ходе соревновательной деятельности. Психология спорта изучает психологические особенности личности спортсменов, тренеров, судей, зрителей, а также спортивных команд.

Психология спорта ориентирована:

- Повышение эффективности тренировки спортсмена;
- Помощь спортсменам в познании себя, определении системы жизненных ценностей и ориентиров;
- Поддерживание мотивации у спортсменов;
- Обучение спортсменов навыкам саморегуляции эмоционального и психического состояния;

- Создание оптимальных условий преодоления последствия травмы или проигрыша;
- Формирование дальнейших спортивных перспектив;
- Помощь плавного выхода из спортивной карьеры и реализации в других сферах и областях деятельности [1].

Спортивный психолог – это относительно новая, но уже довольно многообещающая профессия, специалисты которой сейчас очень востребованы. В настоящее время спортивный психолог помогает спортсменам проанализировать и разрешить возникающие проблемы и ситуации, чтобы в будущем приложить все силы для новых спортивных достижений.

Психологи в спорте – это незаменимы люди, которые являются словно бойцами невидимого фронта. Они обучают спортсменов и тренеров специальными приемами и методиками, которые помогают им успешно справляться с различного рода стрессовыми ситуациями, помогать им, сохранять самообладание и готовить бороться до самого конца.

Помимо всего прочего, в профессиональной карьере каждого спортсмена непременно возникают кризисные периоды, к которым могут относиться: переход в другой клуб, смена тренера, серьезная травма или различные обстоятельства личной жизни.

Также спортивные психологи повышают мотивацию, выводя её на оптимальный для спортсмена уровень. Важное слово в предыдущем предложении является: «оптимальный», потому как представление того, что: «чем выше мотивация – тем успешнее спортсмен» совершенно не соответствует истине, и хороший спортивный психолог всегда имеет это ввиду. Излишне повышенная мотивация лишь усиливает волнение и внутреннее напряжение спортсмена, что может дать два эффекта: первый – дополнительно стимулировать спортсмена, а второй – привести его к быстрому «перегоранию».

Спортивная психология в первую очередь обеспечивает процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой решать любые возникающие проблемы. Но, что же представляет собой личность в спорте?

Вначале, стоит проанализировать само определение личности. Итак, личность – это понятие довольно многогранное и глобальное и чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных и приобретенных качеств. Структуру личности составляют такие понятия как: способности, темперамент, характер, волевые качества, мотивация и эмоции. Способности – это свойства человека, определяющие его удачи в различных видах деятельности, в нашем случае в спорте. Темперамент – это качества, определяющие поступки человека в отношении других людей. Волевые качества – свойства, оказывающие влияние на стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Эмоции и мотивация – это переживания и побуждения к физической деятельности [2].

Помимо этого, в спорте большое значение имеет еще и индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете персональных особенностей спортсмена, и принимая это во внимание можно наиболее полно развить и эффективно использовать его потенциал.

Следует отметить, что личность характеризуется определенной целостностью, которая обеспечивается объединением функций эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля с их помощью осуществляет реализацию деятельности.

Спорт является хорошим средством для воспитания личностных качеств, потому как спортивная деятельность образует потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности и воля.

Современное развитие спортивной психологии обуславливается углубленным изучением теории научных исследований, относящихся к личности спортсмена, социально-психологическим проблемам в спорте и психологии управления.

В последнее время, спортивная психология развивается довольно активно и продуктивно. Национальные и олимпийские сборные имеют в своем штате психологов и зачастую для каждого вида спорта своего.

К тому же, на данный момент проводятся исследования в области детской спортивной психологии, которые помогают разрабатывать наиболее эффективные программы подготовки юных спортсменов с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, то есть особое внимание уделяется вопросам тестирования, отбора спортсменов и их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок.

Помимо этого, важным этапом жизни остается работа со спортсменами, которые покинули «большой спорт». Как помочь таким спортсменам, как сделать всё максимально грамотно, психологически минимизировать отрицательное влияние изменения привычной спортивной жизни, человека,

посвятившего лучшие годы своей жизни, спорту. Как помочь начать новую, не менее интересную жизнь, вне большого спорта [3].

На сегодняшний день существует довольно большое количество спортивных клубов, фитнес центров, в распоряжении которых, помимо опытных тренеров и медицинского персонала имеются также спортивные психологи. Если такого всё же нет, то всегда можно обратиться к Интернету, где в различных блогах и сообществах в настоящее время создается всё больше дополнительной информации от тренеров, психологов, других спортсменах и даже от болельщиков для необходимой помощи и поддержки будущих и бывших спортсменов.

Литература

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 182 с.
3. Николаев А.Н. Социальная и спортивная психология: Конспект лекций. СПб., 2002.

УДК 796

А.С. Сафиуллина, студент
Научный руководитель: Ю.В. Коричко, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ВЛИЯНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК НА УСПЕШНОСТЬ ОВЛАДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Художественная гимнастика – это один из самых зрелищных олимпийский видов спорта, в котором спортсменки состязаются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложнокоординационных двигательных действий в синтезе с вариациями предметами под разнообразную музыку. Усиливающая конкуренция, предполагает, что гимнастки, которые смогут виртуозно соединять различную структуру элементов сложности в соревновательных композициях с безукоризненным исполнением и особенной выразительностью будут иметь лидерские позиции [2–4; 6].

На современном этапе развития художественной гимнастики состязания международного уровня состоят из соревнований по индивидуальной программе и в групповых упражнениях. Судейская коллегия оценивает выступление по правилам соревнований Международной федерации гимнастики в баллах. Спортсменки оцениваются по различным критериям исполнительского мастерства. Благодаря взаимосвязи гимнастики и балета – вырабатывается координация и выразительность каждого двигательного действия.

В художественной гимнастике должно быть присутствие тесной связи между трудностью, композицией и исполнением [1; 3; 4; 7]. В техническом комитете Международной федерации гимнастики пока нет единой точки зрения на объективную оценку эстетики исполнительского мастерства [1; 3; 6].

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные научно-методической литературы по вопросам рационального использования комплексов хореографической подготовки в художественной гимнастике.
2. Обосновать необходимость применения различных средств хореографической подготовки в тренировочном процессе по художественной гимнастике.
3. Провести сравнительный анализ показателей хореографической подготовки гимнасток на начальном этапе подготовки и этапе спортивного совершенствования.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями по художественной гимнастике в детско-юношеских спортивных школах и СДЮСШОР, а также учителями физической культуры в системе дополнительного образования школьниц.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе МОУ ДОД «СДЮШОР» СК «Нефтяник», в котором

приняли участие 20 гимнасток в возрасте от 9 до 17 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и на этапе спортивного совершенствования.

На основе результатов исследования было выявлено, что у гимнасток 9–10 летнего возраста уровень эмоциональной выразительности и образности находятся на более высоком уровне по сравнению с гимнастками 15–17 лет. Также определено, что у гимнасток 15–17 лет успешнее сформирован уровень двигательной выразительности. По результатам подсчета темпа прироста по Броуди выявлено, что в тесте «Шпагат на правую» – прирост показателей темпов равен 4,1%, «Шпагат на левую» – 6,5%, «Мост» – 8,3%, «Прыжки с двойным вращением скакалки вперед» – 4%, «Наклон вперед из положения сидя на полу» – прирост показателей темпов равен 15%.

При анализе темпов прироста показателей теста «Поднимание туловища за 30 секунд» – определен прирост показателей темпов – 14,6%, в тесте «Сгибание и разгибание рук из упора лежа» – 5,6%, теста «Прыжки в длину с места» – 2,8%.

Было проведено анкетирование тренеров-преподавателей высшей категории по художественной гимнастике, работающих в ХМАО-ЮГРЕ. Практически все опрошенные респонденты ответили, что включать хореографическую подготовку в тренировочный процесс необходимо с начального этапа обучения гимнасток. Применение музыкального сопровождения на занятиях хореографией позволяет еще в раннем возрасте научить ребенка слушать и понимать музыку, чувствовать ритм и темп, сочетать с ней различные двигательные действия.

90% респондентов ответили, что на начальном этапе обучения нужно уделять элементарным основам музыкальной грамоты. 85% опрошенных сошлись во мнении, что знакомство с хореографией необходимо начинать с изучения позиций ног и рук. Далее можно включать связки упражнений у хореографического станка, которые обязательно должны выполняться под музыкальное сопровождение.

80% анкетируемых тренеров считают, что на начальном этапе подготовки необходимо применять разнообразные элементы танцев народов Мира. Их движения легко воспринимаются и постигаются юными гимнастками. В этих танцах присутствует элемент игры и воображения, что позволяет дольше сохранять у юных спортсменок интерес и концентрацию внимания. Наиболее сложными считаются испанские, итальянские, польские, венгерские и восточные танцы, они требуют академического выполнения, уверенности во владении своим телом и высокого эмоционального уровня. Опыт показывает, что занятия народными танцами детям нравится значительно больше, чем классической хореографией. 20% опрошенных тренеров считают, что на начальном этапе гимнастки легче воспринимают упражнения, выполняемые под музыку из детских мультфильмов и сказок.

60% тренеров считают, что художественная гимнастика потеряла зрелищность, которая создавалась за счет трудных и интересных элементов, а 40% считают, что благодаря внедрению в упражнение танцевальных дорожек, появилось большое разнообразие интересных упражнений, и снизился риск получения травм.

Анализируя результаты исследований, можно сделать заключение о том, что с с начала занятий художественной гимнастикой возникает целесообразность в систематических занятиях над выработкой артистичности с целью поддержания высокого уровня на дальнейших этапах подготовки спортсменок.

Литература

1. Власова О.П. Истоки художественной гимнастики: учебно-методическое пособие / О.П. Власова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт, 2016. – 86 с.
2. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М.: Прометей, 2013. – 170 с.
3. Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва, 2016. – С. 41–45.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 163 с. – (Профессиональное образование).
5. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 187 с.
6. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – М.: Человек, 2014. – С. 120–121.
7. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

УДК 796.05

С.К. Семериков, аспирант
Научный руководитель: В.А. Сальников, д-р пед. наук, профессор
г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ 11–12 ЛЕТ

В настоящее время в стрельбе из лука существует очень высокая конкуренция. Одна из предпосылок успеха в этом виде спорта – это массовость. Следует отметить, что в Южной Корее обучение стрельбе из лука включено в школьную программу [7, с. 7]. В небольшой по площади стране находится достаточно места для размещения лучных тиров. В США стрельба из лука носит массовый характер, существует большое количество клубов, любительских обществ, развивающих стрельбу из лука в самых различных направлениях, включая охоту и рыбалку с помощью лука. Как отметил в своём докладе Владимир Ешеев о перспективах развития стрельбы из лука в России, недостаток массовости не позволяет должным образом развиваться этому виду спорта [2, с. 11]. Далеко не во всех регионах нашей страны (в их числе Омск и Омская область) имеются федерации вида спорта стрельба из лука, и развивается этот престижный Олимпийский вид спорта. Появляющиеся любительские клубы развлекательной стрельбы из лука не позволяют решать задачи правильного обучения стрельбе из лука, особенно детей, закладывая им заведомо неправильную технику, которая в дальнейшем станет на пути развития мастерства. Стрельба из лука – вид спорта, доступный практически в любом возрасте, так как можно подобрать спортивное оружие, доступное по силе натяжения начинающему стрелку. Получение приемлемых результатов несомненно является следствием длительных тренировок.

Актуальность проблемы освоения техники стрельбы из лука в том, что не всегда количество может перерасти в качество, для этого должны быть созданы соответствующие условия обучения. Не вызывает сомнения тот факт, что обучение стрельбе из лука следует начинать именно с детского возраста, так в Южной Корее спортсмены выходят на пик своей формы к 17–19 годам, имея в перспективе ещё 10 лет усиленных тренировок и выступлений [6, с. 7].

В своей статье Филиппов А.С. определяет технику стрельбы из лука как комплекс движений и определённых положений частей тела человека, необходимых для выполнения выстрела, обеспечивающий максимальную вероятность (надёжность) попадания в цель [4, с. 280]. Мы предлагаем определять технику стрельбы из лука как формирование оптимальных положений тела и определённых согласованных движениях мышц рук и спины, обеспечивающих большую длительность меткой стрельбы. Формирование техники стрельбы направлено на выполнение, прежде всего меткости отдельно взятого выстрела из лука.

Программы ДЮСШ, СДЮСШОР по которым проводиться обучение основам технике стрельбы из лука составляются в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука № 148 от 27.03.2013 года. Согласно данному стандарту предусматривается на начальном этапе освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука [1, с. 5]. Количество этапов освоения техники стрельбы из лука не предусматривается. В основном предлагается освоение техники стрельбы из лука проводить в три этапа [3, с. 261]. Рассмотрим эти этапы.

Так на первом этапе изучается теория: прежде всего техника безопасности, устройство спортивного оружия, материально-техническое обеспечение процесса занятий, основы технике стрельбы. Также проводится знакомство с правилами проведения соревнований по стрельбе из лука.

На втором этапе осваиваются изготовка и корректировка позы, прицеливание, хват (способы удержания лука), захват (способы удержания тетивы), натяжение лука и дотяг, согласованное выполнение всех элементов техники кроме выпуска без стрелы, согласованное выполнение всех элементов техники выстрела стрелой без кликера.

Третий этап начинается с обучения целостному выстрелу – стрельбе по чистому щиту на коротких дистанциях (3–5 метров). Затем обучение выстрелу ведётся на различных дистанциях (18, 25, 30, 50, 70, 90 метров). С целью совершенствования техники стрельбы выполняются такие упражнения как стрельба по чистому листу, стрельба по мишени на кучность, стрельба на результат, дульная стрельба.

Все действия по освоению стрельбы из лука мы предлагаем делить на четыре этапа. Первый этап – технический, связанный с подготовкой спортивного оружия и необходимого оборудования и экипировки для занятий стрельбой из лука. Второй этап освоение базовой основы техники. Третий этап – освоение натяжения тетивы со стрелой до момента прикладки. Четвёртый этап – финальные

действия. Под базовой основой техники мы предлагаем считать все действия лучника, вплоть до заряжания лука стрелой.

Изучение базовой основы техники стрельбы следует начинать с правильной постановки стоп ног и перераспределения веса тела лучника [5, с. 5]. Во-первых, внимание тренера должно быть обращено на обувь занимающегося. Лучше всего использовать обувь с плоской подошвой, так как обувь с подъёмом пятки относительно носка приводит к излишнему изгибу спины, и потери связи верхней части тела лучника с мышцами живота. В стойке необходимо создать скручивающие силы в середине тела, обеспечивающие правильную основу выстрела. Это достигается принятием «современной» открытой стойки. При её принятии следует руководствоваться правилом – прямая линия к мишени должна проходить от пятки задней ноги через первый сустав большого пальца передней ноги. Это обеспечит открытое направление стойки по отношению к мишени в 30 градусов. Постановка стоп ног должна быть близко к параллельной. Тренеру необходимо следить, чтобы ученики не сводили их и не разводили слишком сильно. После того, как освоено положение стоп ног следует обучить правильному перераспределению веса тела: 60% на носки, 40% на пятки, в распределении веса участвует вся стопа. Подобное распределение веса тела будет давать ощущение лёгкого наклона вперёд у обучаемого.

Положение тела включает принятие правильного положения спины, плеч, бёдер и общую ориентацию тела в пространстве относительно направления к мишени. Недостаток внимания тренера к данной части техники приводит к тому, что ученики принимают неправильное положение тела с вогнутой спиной, с очень сильным прогибом в пояснице. Также легко при этом нарушается баланс тела 60/40. При правильном положении тела во время поднятия лука не должно происходить поднятия груди, плеч и высокого поднятия локтя тянущей руки в момент полной растяжки лука [5, с. 7].

Чтобы не допустить нежелательного напряжения в теле колени не следует сгибать и напрягать, ноги должны быть выпрямленными без изгиба в коленях. Бёдра следует подать вперёд, брюшные мышцы должны быть слегка напряжены, это приведёт к лёгкому выпячиванию живота и устранению изгиба в области поясницы. Использование мышц брюшного пресса для удержания грудной клетки в опущенном положении очень важный момент в положении тела. Смещение бёдер вперёд должно сопровождаться напряжением мышц ягодиц и подачей таза вперёд. Сосредоточение усилия в мышцах брюшного отдела, необходимо для того, чтобы удерживать позвоночник выпрямленным, тем самым создавая центр стабилизации всего тела. Тренеру необходимо следить, чтобы юные лучники при поднятии лука в мишень не теряли напряжение брюшных мышц. Если это происходит, тогда будет видно, что грудь поднимается, в пояснице появляется прогиб, и позвоночник округляется. После этого невозможно произвести хороший выстрел. Во время тренировки рекомендуется отслеживать положение спины, грудной клетки в зеркале [5, с. 14]. При правильном положении тела тетива у ученика не должна касаться груди, живота или бедер. Следует отметить важность правильного положения головы. Повёрнутая в сторону мишени и слегка наклонённая вправо, она должна быть наиболее выступающей частью тела несколько нависая над телом. Если условная линия, проведённая от точки контакта тетивы с подбородком к поверхности стояния, пересекает тело, необходимо произвести изменения в её положении. Положение бёдер не должно меняться на протяжении выстрела, даже в момент выпуска стрелы необходимо сохранять правильное положение тела, распределение веса на ступни и удерживать прямой позвоночник [5, с. 17].

Следующий элемент техники это удержание лука или постановка лучной руки в упор на рукояти лука. Только в двух точках лучник контактирует с луком: упор лучной руки и пальцевой захват тетивы тянущей руки. Эти две точки являются значительно важными, и любые ошибки в других элементах техники, будут отражаться именно на них. В упоре важен угол разворота кисти, костяшки пальцев лучной руки необходимо разворачивать наружу на угол минимум 45° от условной вертикали. Для создания требуемого угла кисти руки край упора рукоятки лука должен проходить по «линии жизни» ладони лучника. Детям необходимо показать, что касание упора ладонью за «линией жизни» не допускается. Мягкие ткани между большим и указательным пальцем должны ложиться на шею упора рукоятки лука, образовывая дугу вокруг неё. Такое положение кисти создаст желаемый угол в 45 градусов. Костяшку указательного пальца следует немного поднять над краем упора. Правильное положение кисти – основа постоянного и точного упора. Следует также обращать внимание у обучаемых на положение мизинца, его следует подтянуть к ладони, так, чтобы он находился за указательным пальцем, если смотреть сбоку [5, с. 36].

На ладони точка давления находится у основания большого пальца, который направлен в мишень. Давление должно быть направлено вдоль большого пальца, чтобы предотвратить его сгибание и обхватывание упора. Указательный палец должен находиться на боковой части упора и быть на-

правленным вниз, позволяя луку свободно «выпрыгнуть» в момент выпуска. Его нужно удерживать в таком положении, прилагая минимум усилия, для лучшего контакта с шеей упора и предотвращения его сползания вверх по рукояти. Давление должно распределяться по всему упору с преимуществом в центральной точке [5, с. 38].

Для правильной постановки лучной руки в упор необходимо выполнить следующие действия: отведите большой палец в сторону и вставьте кисть в шейку упора так далеко, насколько это получиться. Затем установите основание кисти так, чтобы «линия жизни» проходила сразу над краем упора рукоятки лука. Большой палец направьте в мишень, указательный направьте вниз, мизинец следует подтянуть к ладони. Следует помнить, что расстояние между большим и указательным пальцем не должно изменяться в процессе выстрела и не должно быть обхватывания рукоятки лука. Неправильный упор не позволит произвести точный выпуск.

После усвоения положения кисти руки на упоре необходимо осваивать пальцевую обвязку, она играет немаловажную роль в выпуске, удерживая лук от падения. Длина обвязки должна быть подобрана правильно. Оптимальное расстояние от кожи между большим и указательным пальцами до шеи упора 2,5–4 сантиметра, при полной длине обвязки. Если она слишком длинная или слишком короткая, будет сложно контролировать выход лука. Если расстояние маленькое, при выпуске лук будет дергать лучника за собой, нарушая баланс. Если расстояние слишком большое, лук успеет потерять скорость и направление движения до встречи с обвязкой, не обеспечив тем самым правильную обратную связь [5, с. 112].

Разучив положение кисти руки на упоре, следует приступить к освоению правильного захвата тетивы. Правильный захват тетивы позволит правильно провести натяжение лука, правильно выпустить стрелу, и сохранить полный контроль над выстрелом в целом. Захват тетивы производится путем складывания пальцев в крюк вокруг седла на тетиве. Всё усилие натяжения лука ложится на крюк из пальцев на тетиве и упор лучной руки. Неправильное расположение пальцев на тетиве может привести к болезненным мозолям, растрескиванию и ороговению кожи. Обращайте внимание учеников на все элементы захвата тетивы, что не только обеспечивает точность стрельбы, но и спортивное долголетие.

Указательный палец – ключ к правильному захвату тетивы, при правильном положении ноготь указательного пальца должен быть направлен слегка вверх, к подбородку. Тетива занимает место, располагаясь за 2–4 миллиметра до сустава указательного пальца, ближе к ногтю, на суставе среднего пальца и перед суставом безымянного пальца. Большой палец отведен назад и вниз. Положение двух верхних пальцев должно быть одинаковым для всех лучников, только положение безымянного пальца может отличаться. Также обратите внимание на положение безымянного пальца. Недопустимо соскальзывание этого пальца с тетивы, так как он участвует в стабилизации кисти, предотвращая скручивание в запястье. Нижняя часть указательного пальца, поверхность, наиболее близкая к среднему – это то место, где должно ощущаться все давление тетивы. Мизинец как правило согнут внутрь, но его положение должно быть неизменным от выстрела к выстрелу.

Запястье следует расслабить и держать слегка выгнутым в его естественном положении. Если детей обучают пользоваться пальцевой накладкой с разделителем, тогда надо объяснять, что указательный и средний пальцы должны сжимать это разделитель.

Это приведет к увеличению пространства вокруг хвостовика стрелы, и позволит избегать его сжатия пальцами. После заряжания стрелы и установки пальцевого захвата тетивы до начала поднятия лука для натяжения тетивы на указательный палец должно приходить около 80% усилия. При растягивании лука с изгибанием тетивы усилие должно перераспределиться в следующем соотношении: на указательный палец приходиться 40%, на средний – 50%, на безымянный – 10%.

После захват тетивы и постановки лучной руки в упор следует выровнять плечи примерно перпендикулярно по отношению к мишени [5, с. 15–24].

Позиция головы помогает в прицеливании и поддержании фокусировки взгляда на мишени, обеспечивает постоянную позицию прикладки. Положение головы, ее наклон и разворот, могут показаться простыми элементами для ученика, и отсутствие контроля со стороны тренера за соблюдением данного элемента техники приведёт в последствии к проблемам, связанным с меткостью стрельбы. Многим лучникам приходиться сталкиваться с проблемами при выполнении этого элемента техники. Стрелки портят свой выстрел до того, как он успел начаться, поднимая лук без зрительной связи с точкой прицеливания. При выполнении выстрела голова должна оставаться полностью неподвижной. Малейшее изменение в положении головы приводит к изменениям в относительном положении плеч и бедер.

Лучник должен повернуть голову к мишени, сконцентрироваться на ней и больше не менять положение головы. Несмотря на трудности, дети должны научиться перемещать одни части своего тела независимо от других. Натяжение тетивы не должно сопровождаться движениями головы в такт движениям рук. Голова лучника находится в удобной, естественной позиции, лицо и глаза повёрнуты к мишени. Тренер должен объяснять юным лучникам, что нельзя поднимать лук, пока их глаза не нашли точку прицеливания, и голова не развернута полностью к мишени. Голова должна занимать самую удаленную позицию относительно тела.

Для правильного принятия положения головы её поворот должен быть максимальным в сторону мишени, подбородок следует слегка поднять и край подбородка должен нависать над краем плеча лучной руки. Выполняется небольшое выталкивание подбородка вперед. Начинающий лучник поначалу прилагает значительные усилия, чтобы достичь такого поворота головы. Следует напоминать о том, что подбородок слегка поднят, но не прижат к горлу. При подъеме подбородка открывается горло, что облегчает прикладку. Подъем линии челюсти позволяет кисти и большому пальцу полностью участвовать в прикладке. Небольшой наклон в сторону тянущей рук позволит больше расслабить мышцы шеи. Такой наклон разгружает грудино-ключично-сосцевидную мышцу, проходящую сбоку по шее, что облегчает процесс выполнения последующих действий. Глаза могут быть слегка наклонены в сторону ведущей руки лучника, но обратный наклон не допустим. В правильной позиции головы лучнику должно казаться, что он смотрит через кончик носа во время прицеливания.

Правильно положение головы контролируется визуально по условной линии, проведённой от точки контакта тетивы с подбородком к земле, которая не должна пересекать грудь или бёдра. Если это так, то голова недостаточно развернута и подбородок не приподнят [5, с. 30–34].

После освоения базовой основы техники стрельбы из лука, следует переходить к изучению третьего этапа, который лучник начинает с позиции изготовки. Позиция изготовки должна подводить своеобразный итог всем вашим предыдущим действиям. Задержитесь в этой позиции, тело должно успокоиться, определите направление к мишени, вашему сознанию необходимо настроиться на выполнение выстрела.

Таким образом, мы пришли к выводу, что даже минимальные изменения в положении ног, туловища, головы могут привести к значительным изменениям в результате выстрела.

Литература

1. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 148 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 № 28719) // КонсультантПлюс.
2. Программа «Развитие стрельбы из лука в Российской Федерации до 2020 года» / ООО «Российская федерация стрельбы из лука». – М., 2014. – 87 с.
3. Татаринов, Я.Я., Борохин М.И., Сергин А.А., Алексеев В.И. Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука / Я.Я. Татаринов, М.И. Борохин, А.А. Сергин, В.И. Алексеев // Материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию развития стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия). – 2014. – С. 258–270.
4. Филиппов, А.С. Научно-методическое определение техники стрельбы из лука / А.С. Филиппов // Материалы международной научно-практической конференции, посвящённой 50–летию развития стрельбы из лука в Республике Саха (Якутия). – 2014. – С. 279–284.
5. Kisik Lee. Inside the archery: text-book / Lee Kisik, Tayler Benner. – Astra LLC, USA, 2009.
6. Kim Hyung-Tak. Achery: text-book / Hyung-Tak Kim. – Astra LLC, USA, 2005.
7. Kisik Lee. Total achery: text-book / Lee Kisik. – ASC, Australia, 2004.

УДК 796

А.Ф. Шарифов, студент

Научный руководитель: Н.А. Самоловов, канд. пед. наук, доцент

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ «ЮГРА» ПГТ. ИЗЛУЧИНСК

Бокс – это контактный вид спорта, задача которого состоит в том, чтобы во время поединка нанести удары руками в специальных перчатках по корпусу противника. Сила и выносливость – главные физические качества, которые играют важную роль при ведении боксерского поединка.

В Ханты-Мансийском автономном округе бокс – самый массовый и популярный вид спорта. Сборная России по боксу насчитывает большее количество спортсменов из Югры, нежели из других регионов.

Начало было положено в далеком 1972 году в поселке Советский. Там была открыта первая спортивная секция бокса. Позже она получила название клуб «Ринг – 80». Первым мастером спорта СССР в округе стал воспитанник клуба Сергей Краснов. В Нижневартовске, Сургуте, Ханты-Мансийске в это время были организованы свои спортивные секции по боксу.

Окружная федерация бокса была создана в 1989 году с целью объединения боксерских секций и клубов для формирования сборной команды округа. В.А. Воробьев – главный санитарный врач, мастер спорта СССР, стал председателем Федерации бокса ХМАО. Лучшие спортсмены Федерации начали успешно выступать на ринге. Тренерами, которые возглавили команду, стали: В.В. Вольф, С.М. Березин, В.И. Пагилев, М.В. Жуков. В 1990 году спортсмены завоевали первые серьезные победы: Александр Малетин, Александр Виноградов, Александр Чернявский, Сергей Дурнев смогли занять 1-е общекомандное место на первенстве России.

За многие годы округ прославился своими боксерами, которые становились чемпионами различных крупных турниров, чемпионами России, Мира, а так же участниками и призерами Олимпийских игр.

Лучшими спортсменами округа можно по праву считать Александра Малетина, Евгения Макаренко, Руслана Проводникова, Максима Махинина и многих других парней, которые посвятили свою жизнь боксу.

В начале 2000-х годов в округе активно начинает развиваться женский бокс. Первой серьезной победой на Чемпионате Европы может похвастаться Елена Хаджи, которой по итогам соревнований было присвоено звание МСМК

Достойная смена выросла для лучших боксеров Югры. По сей день, спортсмены округа занимают призовые места на соревнованиях различных уровней, а их тренеры так и остаются лучшими тренерами России.

Спортивная школа олимпийского резерва Нижневартовского района была основана в 2005 году именно она и стала продолжателем славной истории бокса в городском поселении Излучинск и во всем Нижневартовском районе в целом.

Боксёры Нижневартовского района традиционно принимали участие в соревнованиях различного уровня: от первенства города до первенства страны, становились победителями, призерами, обладателями престижных кубков. Имена многих из них стали довольно известны не только в Нижневартовском районе, но и во всем мире. Боксёры спортивной школы тренировались под руководством Заслуженного тренера России, Мастера спорта СССР, Заслуженного деятеля ФК и С Ханты – Мансийского автономного округа Березина Станислава Матвеевича, тренера-преподавателя высшей тренерской категории по боксу Мустафина Мирхата Маратовича, Михайлова Владимира. Со временем тренерский состав был изменен. Березин Станислав Матвеевич тренер, умеющих привлечь подрастающее поколение к занятиям спортом. Именно он долгое время возглавляет секцию бокса. На сегодняшний день в его тренерской команде работают: старший тренер – преподаватель, судья международной категории Сызранов Александр Игоревич, Ильчибаев Владимир Васильевич, Березин Кирилл Станиславович.

Березин Станислав Матвеевич талантливый тренер и педагог, стремящийся воспитать из ребят, любящих бокс, настоящих спортсменов высокой квалификации. Под его руководством перспективные юные боксёры Тараторкин Алексей и Путилов Евгений стали мастерами спорта России международного класса.

Березин Кирилл, Градович Евгений, Гындыбин Станислав, Хайдуков Дмитрий, Ковтун Олег, Бахтиеров Алибек, Полунин Анатолий, Исмаилов Сайпула, Джааев Расул, Урьялов Евгений, Подоксенов Николай стали Мастерами спорта России. Все спортсмены неоднократно становились чемпионами Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Чемпионами России.

Воспитанник спортивной школы олимпийского резерва Нижневартовского района Градович Евгений сейчас выступает на арене профессионального бокса, и является Чемпионом Мира по боксу по версии IBF. Еще один воспитанник спортивной школы олимпийского резерва Нижневартовского района Проводников Руслан так же является Чемпионом мира по боксу среди профессионалов по версии WBO.

На сегодняшний день в спортивной школе занимаются более десяти спортсменов подающих большие надежды. Одним из таких является Шарифов Алиса – мастер спорта России по боксу. Алиса

является неоднократным чемпионом Всероссийских и международных соревнований, чемпионом России среди студентов, а также серебряным призером чемпионата Мира среди студентов.

На базе МАОУ ДО «СДЮСШОР НВР» ежегодно проводятся соревнования различного уровня. Традиционным стало проведение Всероссийского турнира класса «А» по боксу, памяти МС СССР, судьи AIBA Михаил Александрович Кирдуна, на которое съезжаются спортсмены из всех городов РФ. Данный турнир дает возможность выполнение спортивного звания мастера спорта России. Ежегодно спортивная школа принимает участников первенства и чемпионаты по боксу Ханты-Мансийского автономного округа. В 2014 году спортивной школе выпала честь провести чемпионат по боксу Всероссийского физкультурного общества «Динамо». На чемпионат приехали спортсмены из 14 городов России.

С 2013 года школу олимпийского резерва Нижневартовского района возглавляет Мастер спорта России по боксу, воспитанник Березина Станислава Матвеевича Березин Кирилл Станиславович. Березин Кирилл Станиславович, многократный победитель Чемпионатов Росси, Победитель и призер Международных турниров.

На протяжении многих лет в Нижневартовском районе сформировался свой «боксёрский стиль». Воспитанники школы всегда отличались яркой спортивной биографией. Многие из них посвятили свою жизнь воспитанию новых поколений успешных спортсменов. Продолжает дело своего тренера воспитанник С.М. Березина Гындыбин Станислав. Под руководством Гындыбина Станислава более 10 спортсменов выполнили нормативы кандидата в мастера спорта.

Сегодня на отделении бокса СДЮСШОР Нижневартовского района работают квалифицированные тренеры-преподаватели, визитной карточкой, которых является высокий профессионализм в достижении общей цели – подготовки достойного резерва для сборных команд округа и страны.

Бокс доступен всем. Но бокс надо выбирать сразу, сейчас, не ждать лучшего момента. Ведь потом может быть поздно и бокс не выберет тебя! Бокс заставляет быстро принимать решения, воспитывает человека с сильным характером, стальными мышцами и крепкими нервами.

Регулярные занятия боксом помогают выработать боевой дух, сильную волю, научиться самозащите, мужеству. При правильном выполнении упражнений интенсивно тренируются все группы мышц, и результат чувствуется уже после первой тренировки. Успех не заставит себя ждать. Бокс – это очень актуально, это один из самых динамичных и эффективных видов спорта и фитнеса для поддержания красивой фигуры, один из лучших методов самообороны. Занятия боксом дают уникальную возможность постоянно общаться с выдающимися боксерами и тренерами, получать положительные эмоции от собственных достижений, стать участником зрелищного спорта, в составе дружной команды побывать на соревнованиях во многих городах России и других государств.

На сегодняшний день развитие и пропаганда любительского бокса Ханты-Мансийского автономного округа в частности пгт. Излучинск находится на высоком уровне. В округе вводятся в эксплуатацию новые спортивные сооружение, открываются секции, большое количество детей идет заниматься боксом и вообще отмечается заинтересованность местного населения к этому виду спорта на фоне достижений боксеров Югры. В связи с этим на наш взгляд перспектива развития бокса в нашем регионе хорошая, специалисты предсказывают, что не в далеком будущем на высшую ступень пьедестала на Чемпионатах Мира и Европы будут подниматься все чаще боксеры из Ханты-Мансийского автономного округа – Югра.

Литература

1. Атилов А. Школа бокса в 10 уроках. Ростов на Дону, 2006.
2. Специализированная детско-юношесткая спортивная школа олимпийского резерва Нижневартовского района. URL: http://www.sdushornvr.ru/index.html
3. Федерация бокса ХМАО-Югры. URL: http://www.boxinghmao.ru

УДК 796

Н.Б. Шыхмурзаев, студент
Научный руководитель: Н.А. Самоловов, канд. пед. наук, доцент
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вольная борьба относится к единоборствам, является скоростно-силовым видом спорта, имеет не стандартную структуру динамического стереотипа, поэтому при тренировке спортсмена используют большой арсенал различных технических приемов и методов для формирования правильной техники выполнения движений. Вольная борьба является тем видом спорта, который требует комплексного развития таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Однако чрезмерное развитие того или иного качества может лимитировать технику и тактику борца, поэтому правильный методологический подход к подбору физических упражнений, определение объемов физических нагрузок, обеспечат рациональное построение тренировочного процесса и будут, является залогом успешного обучения.

Современный уровень развития единоборств требует поиска новых путей повышения физической подготовленности борцов. Поэтому сегодня становится актуальным подбор средств и методов для подготовки борцов, соответствующих их возрасту, уровню спортивной подготовки, психологическому настрою, и способных решить задачи, стоящие перед тренировочным процессом.

Тренеры, воспитавшие спортсменов высокого класса, чемпионов мира и Европы, создавшие свои школы борьбы, используют различные методические приемы в обучении и подготовке, поэтому изучение данного вопроса является весьма интересным и актуальным.

Цель исследования: выявить эффективность используемых средств развития физических качеств в подготовке борцов вольного стиля в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

Объект исследования: процесс физической подготовки борцов вольного стиля.

Предмет исследования: физическая подготовка борцов вольного стиля в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

Гипотеза исследования: предполагалось, что предложенные комплексы для развития физических качеств борцов вольного стиля в учебно-тренировочных группах первого года обучения, позволят повысить уровень физической подготовки, что отразится на спортивных результатах.

В исследовании были определены следующие задачи: изучить теоретические аспекты физической подготовки борцов; выявить эффективные упражнения по развитию физических качеств борцов вольного стиля; составить и экспериментально обосновать программу развития физических качеств борцов вольного стиля, занимающихся в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Нами был проведен анализ научно-методической литературы по теме физического развития борцов вольного стиля, так же дополнительно проанализированы программы и методические рекомендации. В процессе исследования нами был изучен и проанализирован ход проведения учебно-тренировочных занятий. Определялась степень усталости занимающихся и их желание продолжать тренировку. В процессе исследования проводились контрольные тесты для занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. За исследовательскую основу были взяты пять тестов:

- бег на 60 метров (быстрота);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху (сила);
- наклон вперед, из положении седа (гибкость);
- бег на 800 метров (выносливость).

Педагогический эксперимент был проведен на базе спортивного комплекса «Нефтяник» в ходе учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочной группы первого года обучения по вольной борьбе под руководством старшего тренера-преподавателя, мастера спорта СССР Кривова Олега Викторовича. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов, имеющих I–III взрослые разряды. Были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений по улучшению физической подготовки. Эксперимент был проведен в течение 14 недель во время учебно-тренировочного процесса. Метод математической статистики применялся для обработки результатов исследования. Прирост параметров и показателей был рассчитан при помощи формулы Brody. По расчётным данным были составлены диаграммы с последующим их сравнением и анализом.

В ходе проведения экспериментальной работы была составлена программа, в которой определены упражнения, отвечающие уровню физической подготовки борцов вольного стиля. С помощью педагогического наблюдения в упражнениях сразу определялось количество и качество нагрузки, которые напрямую зависели от степени утомления. Целесообразным было внедрить комплексы упражнений в тренировочный процесс во время всего этапа подготовки, так как результаты первичного тестирования показали, что некоторые спортсмены группы менее подготовлены, чем остальные.

Предложенные комплексы упражнений вносили разнообразие в данный этап тренировочного процесса, что помогло избежать монотонности и реакции привыкания у борцов вольного стиля. Спортсмены отнеслись к нововведениям с большим интересом, что оказало положительное влияние на посещение занятий и итоги нашей работы. Все комплексы упражнений различались разнообразием методов. Например, комплекс упражнений № 3 отличался превалированием повторного метода, а комплекс упражнений № 4 – упражнениями соревновательного характера.

На заключительном этапе поведено повторное тестирование, из результатов тестирования становится ясно, что положительный результат в развитии физических качеств можно увидеть в контрольной и экспериментальной групп.

Показатели прироста физических качеств подсчитывались по формуле Brody. Эффективность реализации тренировочной программы выразилась в следующих показателях:

- Бег 60 метров: контрольная группа – улучшение на 1%, экспериментальная группа – улучшение на 7%.
- Прыжок в длину с места: контрольная группа – результат не изменился 0%, экспериментальная группа – улучшение на 5%.
- Подтягивание на перекладине: контрольная группа – улучшение на 1%, экспериментальная группа – улучшение на 16%.
- Наклон вперед из положения сед: контрольная группа – результат не изменился 0%, экспериментальная группа – улучшение на 23%.
- Бег 800 метров: контрольная группа – результат ухудшился на 1%, экспериментальная группа – улучшение на 5%.

Очевидное улучшение результатов экспериментальной группы можно увидеть на рисунке 1.

У спортсменов контрольной группы результаты улучшались незначительно и даже были замечены некоторые ухудшения.

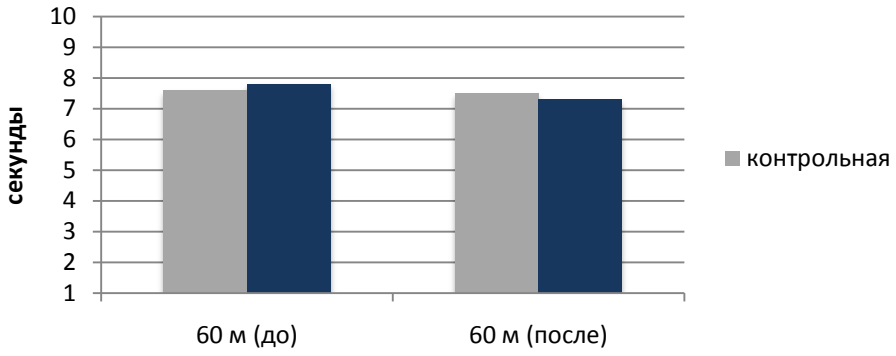

Рис. 1. Показатели тестирования бега на 60 метров

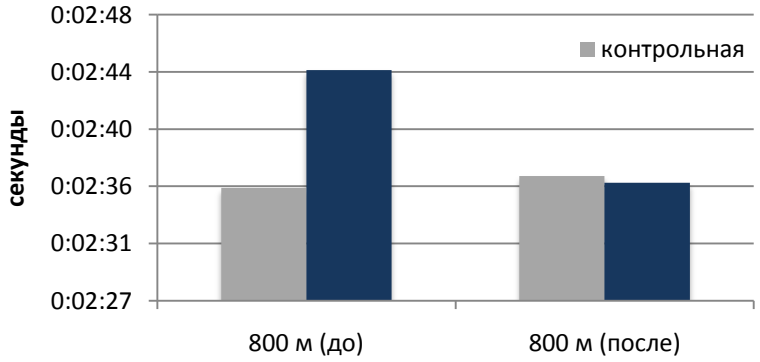

Рис. 2. Показатели тестирования бега на 800 метров

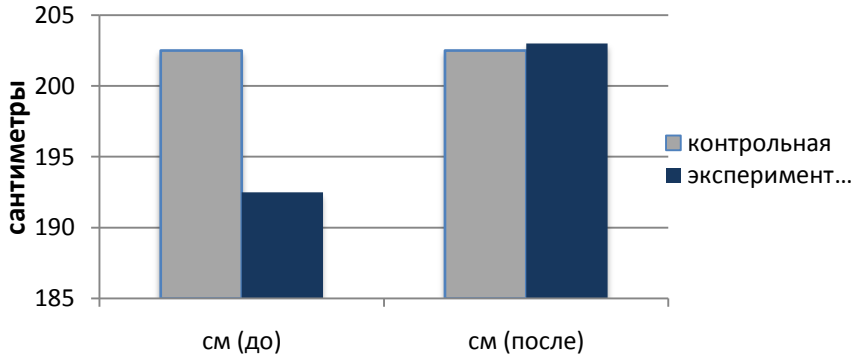

Рис. 3. Показатели тестирования прыжка в длину с места

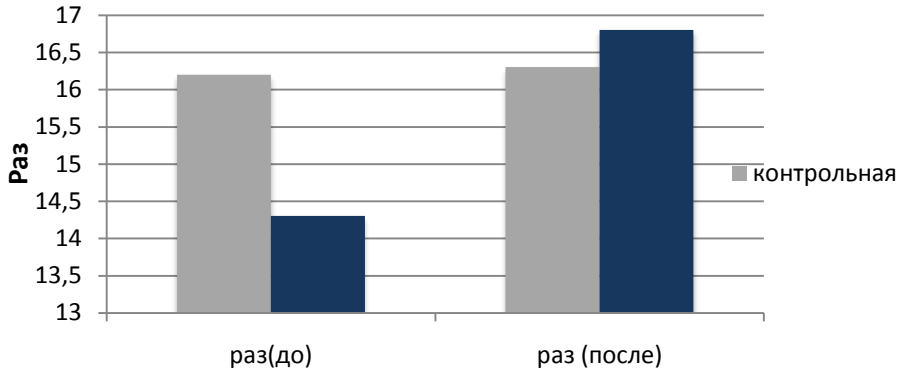

Рис. 4. Показатели тестирования подтягивания на перекладине

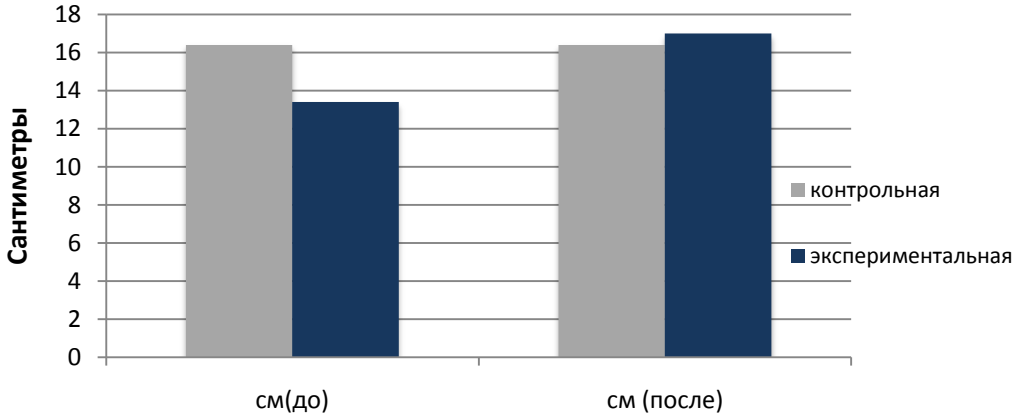

Рис. 5. Показатели тестирования наклона вперед из положения сидя

Обобщая полученные результаты исследования можно сделать вывод, что результативность учебно-тренировочных занятий напрямую зависит от физической подготовки борцов вольного стиля.

Направление учебно-тренировочных занятий, которое было разработано и основывалось на использовании упражнений для развития физических качеств, существенно изменило построение программы подготовки борцов, что, в свою очередь, соответствовало этапу подготовки и помогало избежать утомления.

Целенаправленная работа по развитию физических качеств является наиболее действенной. Она проводилась с разумным сочетанием занятий с отягощениями и соответствовала этапам подготовки.

Предлагаемые комплексы упражнений включают в себя задания, легко воспринимаемые и хорошо освоенные спортсменами, что позволяет выполнять упражнения, не задумываясь о технических деталях.

Следует отметить, что включение в учебно-тренировочный процесс игровых приемов позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон в течение всего занятия, что является важным для борцов вольного стиля.

Анализ результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп до и после экспериментальной работы подтвердил эффективность предложенных упражнений по развитию физических качеств борцов вольного стиля.

Улучшения результатов контрольного тестирования экспериментальной группы по всем параметрам подтверждает целесообразность внедрения упражнений с отягощениями в учебно-тренировочный процесс без ущерба для спортивной подготовки борцов.

Жесткая дозировка нагрузки и индивидуальный подход к режиму отдыха во время выполнения упражнений на развитие физических качеств позволяет придерживаться главных принципов физического воспитания – максимально эффективно использовать экспериментальные комплексы упражнений и обойти границу утомления юных спортсменов.

Литература

1. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67).
2. Мазный Ю.П., Самоловов Н.А. Развитие гибкости с применением отягощений в группах по каратэ начальной подготовки 1-2 года обучения // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: статьи докладов (г. Нижневартовск, 5–6 апреля 2016 года) / отв. ред. А.В. Коричко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – С. 1639–1643.
3. Филатова В.Ю., Самоловов Н.А. Влияние силовой подготовки в кикбоксинге на развитие ударной силы // Восемнадцатая Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: статьи докладов (г. Нижневартовск, 5–6 апреля 2016 года) / отв. ред. А.В. Коричко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – С. 1679–1683.
4. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд. – М.: Академия, 2010. – 478 с.
5. Туманян, Г.С. Совершенствование физической подготовки борцов / Г.С. Туманян. – М.: ГЦОЛИФК, 1983.

УДК 796.01:316

Е.В. Щапов, А.В. Зеленчук, магистранты

Научный руководитель: Ю.П. Салова, канд. биол. наук, доцент

г. Омск, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДОПИНГА

Последние два года мировой спорт сотрясается от ряда громких допинговых скандалов. Российских спортсменов в последнее время преследуют допинговые неудачи и апогеем этого, стало отстранение большинства спортсменов от XXXI Игр Олимпиады в Рио-де-Жанейро. В исследовании Г.М. Популо [13] отмечено, что в период с 1972–2013 годы, наибольшее количество дисквалифицированных спортсменов за применение допинга имела Россия.

Противодействию и профилактике применения допинговых веществ и методов в спорте в 2015–2016 года были посвящены более 100 русскоязычных научных работ, согласно данным научной электронной библиотеки Elibrary. Значительная часть из них рассматривает правовые проблемы применения допингов [4; 6; 8; 9], воздействие препаратов на организм [7; 11], социально-филосовскую проблему допинга в обществе [3; 10; 15]. Для нас наибольший интерес имели работы, отражающие отношение юных спортсменов и их тренеров к применению запрещенных веществ и методов, а также отражение вопросов антидопингового воспитания в образовательных программах детских спортивных школ.

Цель исследования: анализ отношения юных спортсменов и тренеров г. Омска к вопросам допинга.

Задачи исследования:

1. Анализ научных публикаций, отражающих вопросы употребления допинга среди различных групп населения.
2. Оценка отношения юных спортсменов и тренеров г. Омска к допингу.

Для решения первой задачи исследования был проведен анализ научных публикаций 2010–2016 годов. Так, Н.В. Глущенко [5] в своем исследовании отмечал, что 15% профессиональных спортсменов в желании достичь высоких спортивных результатов последовали примеру своих коллег по команде и стали употреблять допинговые вещества. При этом, отмечали респонденты, в большин-

стве случаев тренер не был поставлен в известность об употреблении запрещенных антидопинговой комиссией препаратах. Автор отмечал, что в 40% случаев предложение о начале употребления допинга исходило от тренера и осуществлялось под контролем спортивного врача (хотя, как отмечают спортсмены, без дополнительного давления об обязательности). В 45% ответах отмечалось, что на употреблении допинга, настаивал тренер, мотивируя свое решение необходимостью достижения побед любыми способами [5; 10].

С.И. Петров [12] в результате опроса высококвалифицированных тяжелоатлетов отметил, что, несмотря на осознание негативного влияния допинговых препаратов на здоровье (60% опрошенных), 80% спортсменов считают, что без применения допинга невозможно достижение максимальных высоких результатов.

К.А. Бадрак провел социологический опрос 150 молодых людей («физкультурников») в возрасте от 18 до 21 года, активно посещающих тренажерный зал, имеющих стаж занятий бодибилдингом не менее 2х лет, но не участвующих в соревнованиях. Автор отметил, что 55% бодибилдеров со стажем занятий 2–3 года уже употребляли анаболические стероиды. Среди спортсменов – любителей, чей стаж занятий составил более 5 лет, положительными были 90% ответов. Основной причиной употребления анаболических стероидов большинство (84% молодых бодибилдеров) назвали желание «просто быть сильнее и красивее своих сверстников», 13% – любителей планируют в будущем соревновательную карьеру в бодибилдинге или пауэрлифтинге, 3% опрошенных не смогли пояснить причину употребления стероидов [1].

Ф.Н. Солдатенковым были опрошены руководители спортивных федераций России, Олимпийского комитета России и ведущие специалисты страны в области борьбы с допингом. Эксперты считают, что допинг распространен не настолько широко, как отражают его употребление в средствах массовой информации (48,5% экспертов). В 31,5% случаев эксперты уверенно озвучили свою точку зрения о том, что в олимпийских видах спорта допинг распространен незначительно и используется в основном в видах спорта, связанных с проявлением максимальной силы или выносливости [15].

Социологическое исследование, проведенное К.А. Бадрак [2] в 2008–2010 гг. среди спортсменов 11–18 лет и тренеров спортивных учреждений Санкт-Петербурга по тяжелой атлетике, борьбе, легкой атлетике, футболу, плаванию выявило неутешительные факты: 26,2% спортсменов среднего, 50,4% спортсменов старшего школьного возраста и 50% тренеров считают, что использовать запрещенные средства для улучшения спортивного результата вполне допустимо. Следует отметить, что положительное отношение к допингу у молодых спортсменов часто совпадало с позицией тренера.

Аналогичные исследования по вопросам изучения отношения к допингу были организованы В.Н. Сергеевым среди воспитанников ДЮСШ [14]. Автор отмечал, что 10,2% респондентов использовали допинг в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (тяжелоатлеты, легкоатлеты и пловцы). Большинство (60,5%) юных спортсменов никогда не использовали запрещенные препараты. Среди воспитанников ДЮСШ 15,8% юных спортсменов не знакомы с информацией о вреде допинга. 33,9% респондентов указали, что в результате информирования у них усилилось стойкое негативное отношение к допингам. Среди юных спортсменов 15,3% респондентов, к сожалению, не определились в этом вопросе. Большое количество (40,1%) юных спортсменов никогда не принимали участие в каких-либо мероприятиях антидопингового характера, и только 7,9% из числа респондентов участвовали в мероприятиях, связанных с просветительской информацией о влиянии допинга на организма спортсмена.

В исследовании, выполненном нами в 2016 году, было выявлено, что 26,3% опрошенных взрослых спортсменов, не осуждают применение допинга и согласны применять его сами для достижения желаемого результата, при условии безнаказанности [16].

Таким образом, анализ научных публикаций 2010–2016 годов показал неоднозначность мнения респондентов по вопросам использования допинга для достижения спортивных вершин. Одной из основных причин употребления допинга является установка «победа любой ценной» [3], что ведет к разрушению социокультурной природы человека [3].

Для решения второй задачи настоящего исследования было организован анкетный опрос среди юных спортсменов и тренеров города Омска. В исследовании приняло участие 22 тренера спортивных школ города Омска (средний возраст 40,1±14,3 года, стаж тренерской работы 14,5±13,8 года) и 164 спортсмена ДЮСШ г. Омска (средний возраст 15,41±2,8 года, стаж занятий спортом 3,1±4,1 года).

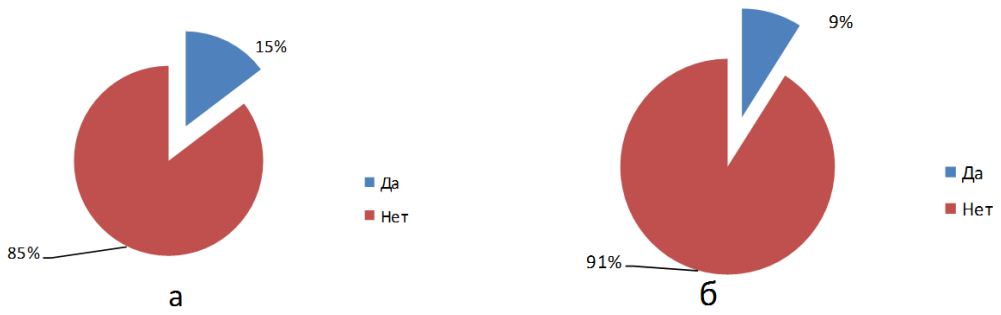

Рис. 1. «Применяли бы Вы допинг для достижения желаемого результата при условии вашей безнаказанности?»
Примечание: а – ответы спортсменов; б – ответы тренеров-преподавателей

На вопрос анкеты: «Допустимо ли применение допинга спортсменом, если это увеличивает зрелищность состязаний спортсменов?» 12% спортсменов ответили положительно. Тренеры были убедительны в своих ответах и в 100% случаях отвергли данную возможность. 15% процентов спортсменов применили бы допинг даже при условии безнаказанности и негативных последствиях для здоровья. 9% тренеров воспользовались бы запрещенными препаратами при отсутствии наказания и негативных последствий на организм (рис. 1, 2).

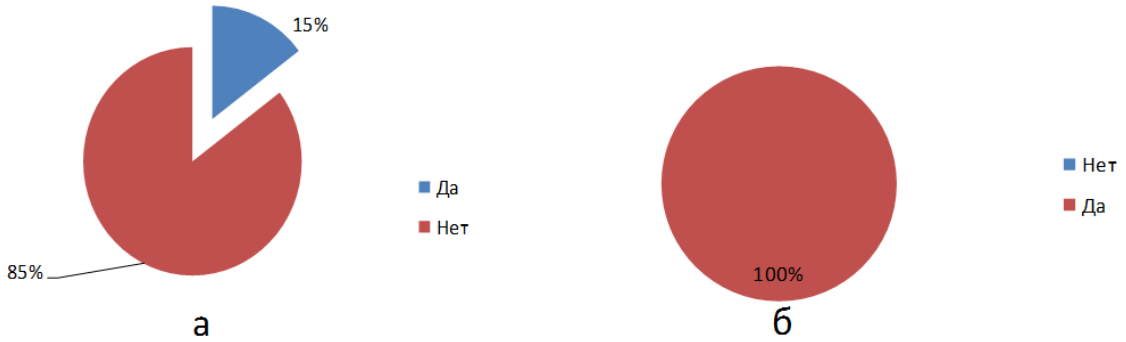

Рис. 2. «Применяли бы Вы допинг для достижения желаемого результата при негативных последствиях для здоровья?»
Примечание: а – ответы спортсменов; б – ответы тренеров-преподавателей

Респондентам было предложено определить значимость каждого мотива, имеющего значение и являющимся причиной начала употребления допинга. Оценка мотивов применения допинга представлена в таблице. Из таблицы видно, что основным мотивом является желание подняться на высшую ступень пьедестала. Данный мотив в обеих группах респондентов собрал большее количество подтверждающих ответов. При этом второе место тренеры-преподаватели отдали системе отбора в спорте – 27% ответов, а спортсмены – «предложению тренера, врача, чиновника к началу применения допинга». Мотив «улучшение материального положения» оценен как незначительный и в обеих группах, но стоит отметить, что в группе юных спортсменов данный фактор имел положительный ответ в 15% случаев, в группе тренеров – только в 3%. В 13% случаев положительно наставники оценили такой фактор мотивации как «предложение тренера, врача, чиновника к применению допинга». Спортсмены оценили примерно равное распределение между вторым, третьим и четвертым мотивами – 17%, 13%, 15% соответственно (табл. 1).

Таблица 1

Мотивы использования допинга

№ п/п	Мотивация на применение запрещенных веществ и методов	Спортсмены	Тренеры
1	Желание подняться на высшую ступень пьедестала,%	55	57
2	Тренер, врач, спортивные чиновники,%	17	13
3	Система отбора в спорт высших достижений,%	13	27
4	Материальное положение,%	15	3

В результате исследования нами выявлено, что в ДЮСШ вопросам антидопингового воспитания не уделяется внимания. В образовательных программах не включены вопросы антидопинговой подготовки юных спортсменов. На вопрос о необходимости антидопингового воспитания среди юных спортсменов города Омска 76% юных респондентов и 96% тренеров-преподавателей согласи-

лись с необходимостью организации антидопинговых мероприятий, информирования занимающихся спортивных школ о препаратах, относившихся к допингу, о правах и обязанностях спортсмена.

Таким образом, проведенное исследование позволило оценить степень отношения юных спортсменов и тренеров г. Омска к вопросам применения допинга в качестве повышения спортивной результативности. Полученные результаты согласуются с данными научных публикаций 2010–2016 гг. Возникшая ситуация вокруг спортсменов РФ актуализирует необходимость внедрения антидопинговых мероприятий не только в средних и высших учебных заведениях спортивной направленности, но и в ДЮСШ.

Большинство тренеров-преподавателей и юных спортсменов относятся положительно к борьбе с допингом, и считают необходимым проведение антидопинговых мероприятий. По результатам проведенного исследования были организованы семинары в ДЮСШ г. Омска с целью пропаганды «чистого» спорта и борьбы с допингом.

Литература

1. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде / К.А. Бадрак // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1 – С. 55–57.
2. Бадрак К.А.Проблема нравственного воспитания молодых спортсменов / К.А. Бадрак // Известия ВГПУ. – 2012. – № 5. – С. 27–31.
3. Барабанова В.Б. Допинг в спорте как социальная проблема / В.Б. Барабанова // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 11. – С. 176–178.
4. Вулах М.Г. Государственно-правовые аспекты борьбы с допингом в профессиональном спорте / М.Г. Вулах // Вестник Саратовской государственной юридической академии. – 2016. – № 3(110). – С. 190–194.
5. Глущенко Н.В. Проблемы употребления допинга в современном спорте / Н.В. Глущенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 6. – С. 69–71.
6. Евтеев С.П. О нерешённых вопросах в борьбе с допингом в спорте, с позиции права / С.П. Евтеев // Вестник Всероссийского института повышения квалификации сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации. – 2016. – № 2 (38). – С. 26–32.
7. Иванов В.Д. Допинги и последствия их применения / В.Д. Иванов, Р.А. Шаминов, Л.С. Баркова, Д.Р. Рамазанова // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2016. – № 1(7). – С. 284–293.
8. Иванов В.Д. Преступления в спорте, связанные с допингом, и ответственность за них / В.Д. Иванов, А.Р. Хадеева, Е.В.Титова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. – 2016. – № 2-2 (8). – С. 279–283.
9. Каменков В.С. Право о допинге в спорте / В.С. Каменков // Сова: Общество. Политика. Экономика. – 2014. – № 2(21). – С. 209–214.
10. Литинская Е.А. Допинг в спорте: социально-философский аспект / Е.А. Литинская // Вестник ВолГУ. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2011. – № 3 – С. 186–191.
11. Орехова А.В. Спортивный допинг: классификация и воздействие на человека / А.В. Орехова, И.С. Москаленко, Ю.И. Шульгов // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 190–193.
12. Петров С.И. Конфликтность отношения к допингу спортсменов высокой квалификации (на примере тяжёлой атлетики) / С.И. Петров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 4(122). – С. 255–257.
13. Популо Г.М. Уровень распространенности допинга среди спортсменов и результаты его применения / Г.М. Популо, Е.Д. Чернова, Н.В. Сизова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – 2015. – С. 202–209.
14. Сергеев В.Н. Анализ отношения юных спортсменов к употреблению допингов в тренировочном процессе / В.Н. Сергеев // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 1. – № 8. – С. 68–71.
15. Солдатенков Ф. Н. Современное состояние антидопингового движения и возможности его развития в рамках физкультурно-спортивного образования / Ф.Н. Солдатенков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 2. – С. 112–116.
16. Щапов Е.В. Допинг в спорте: прошлое, настоящее, будущее / Е.В. Щапов, Ю.П. Салова // Олимпийское движение: история и современность: Материалы XXVII Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов Сибири / под общ. ред. Н.В. Колмогоровой. Омск: СибГУФК, 2016. – С. 28–32.

СЕКЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЬНИКИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ»

УДК 371.72

Т.Д. Зубкова, школьник
г. Омск, БОУ «Лицей № 66»
Научный руководитель: О.В. Якубенко, канд. мед. наук, доцент
г. Омск, Омский государственный педагогический университет

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

В условиях глобального информационного потока, дети всё чаще становятся зависимыми от своих гаджетов. Родители также способствуют этому путём нежелания играть с ребёнком и, как следствие, приобщают его к информационным технологиям. Ещё несколько десятилетий назад дети играли в подвижные игры на свежем воздухе, совмещая такие компоненты режима дня, как пребывание на открытом воздухе (прогулки) и игровую деятельность (отдых по собственному выбору) [1, с. 87].

Активная прогулка является самым эффективным отдыхом для детей, так как стимулирует все физиологические механизмы, связанные с восстановительными процессами. Поэтому для сохранения оптимального состояния организма ребёнка на протяжении всего дня необходимо, чтобы прогулки включались в режим не от случая к случаю, а регулярно, систематически [8, с. 410]. Однако в настоящее время дети стали уделять большее время гаджетам, чем прогулкам, играм и физической активности [6, с. 127].

Норма двигательной активности для школьников составляет не менее 2 ч. в сутки. Это может включать в себя уроки физической культуры, соревнования, самостоятельные занятия физкультурой, занятия в учреждениях дополнительного образования, например в спортивных школах или кружках [4, с. 265].

При зачислении в спортивные школы, детям необходимо сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке. Выполнение нормативов предполагает наклоны вперёд из положения стоя, бег, прыжки в длину, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа и некоторые другие.

Такие виды спорта, как художественная гимнастика, спортивная акробатика и некоторые другие, требуют серьёзной подготовки, начиная с дошкольного возраста. В этот период происходит формирование опорно-двигательного аппарата ребёнка. Происходит окостенение многих элементов скелета, совершенствуются координационные способности, увеличивается ловкость и гибкость. Значительно увеличивается сила и быстрота движений за счёт созревания нервных центров, управляющих мышечной координацией. Этот фактор определяет возможность, начиная с четырёх лет, целенаправленно формировать движения в процессе обучения ребёнка [2, с. 60].

Для того, чтобы ребёнок правильно усвоил способ движения недостаточно показа или подражания. Необходима специальная организация деятельности ребёнка под руководством тренерам [7, с. 167]. Наиболее эффективно сочетание словесной инструкции, наглядного показа и оказание внешнего воздействия, например при формировании растяжки.

У детей, рано начавших заниматься такими видами спорта, происходит деформация развития тазобедренных суставов. В результате этого вертлужная впадина становится более плоской, изменяются размеры головки бедренной кости, укорачивается шейка бедренной кости, затормаживается её окостенение. Такие деформации приводят к тому, что головка недостаточно глубоко входит в суставную впадину. Кроме того, мышцы, отводящие бедро дополнительно смещают головку бедренной кости относительно вертлужной впадины. Формируется риск вывиха тазобедренного сустава при внешнем воздействии. В будущем у таких людей может формироваться привычный вывих сустава, нарушения питания головки бедренной кости, разрушение хрящей, покрывающих сочленованную поверхность, коксартриты и коксартрозы. В некоторых случаях может потребоваться оперативное вмешательство, связанное с заменой элементов сустава.

Поэтому при организации занятий с юными спортсменами, педагоги должны строго соблюдать пределы допустимых нагрузок и использовать здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе [5, с. 263].

Согласно классификации Н.К. Смирнова здоровьесберегающие технологии могут быть подразделены на следующие группы. По характеру действия: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие и информационно-обучающие. Первые включают приёмы, методы, технологии, нацеленные на охрану человека от негативных для здоровья воздействий. К ним можно отнести совершенствование санитарно – гигиенических условий, регламентированных СанПиНами, реализация прививочного календаря, ограничение уровня учебной нагрузки. Вторые, компенсаторно – нейтрализующие, служат для восполнения недостатка того, что необходимо индивидууму для хорошей жизнедеятельности, или хотя бы отчасти нейтрализовать отрицательные воздействия. Это выполнение физкультминуток и физкультпауз, дозволяющих нейтрализовать плохое влияние статичности уроков, чувственные разрядки и «минутки покоя», разрешающие отчасти нейтрализовать стрессогенные влияния, витаминизирование. К стимулирующим – принадлежат приёмы, методы, технологии, позволяющие активизировать собственные силы организма, применять его средства для выхода из нежелательного состояния. Это различные виды закаливания, физические упражнения, употребление таких стимуляторов, как какао, чай, кофе. К последней группе. информационно – обучающим, относят те, что обеспечивают ребёнку необходимую степень грамотности для успешной заботы о здоровье, поддерживают в воспитании культуры здоровья [3, с. 89].

По организационным принципам здоровьесберегающие технологии могут быть подразделены на обеспечивающие и реконструирующие. Первые гарантируют требуемые условия для реализации тренировочного процесса. Другие нацелены на внесение новых компонентов, условий, не предусмотренных нормативными документами. Например, формирование в спортивных школах фитобаров, кабинетов оксигенотерапии, дополнительной витаминизации пищи, аудиосопровождения тренировок, оздоровительно-психологических тренингов для юных спортсменов и тренеров [9, с. 178].

Нами было проведено экспериментальное исследование среди обучающихся восьмых классов БОУ г. Омска «Лицея № 66». Выборку составили 92 человека: 37 девочек и 55 мальчиков. Методом анкетирования установлено, что большая часть дополнительно занимается спортом. Тем не менее, 34% мальчиков и 30% анкетированных девочек вообще не занимаются никакими видами физической активности, кроме уроков физкультуры.

Вторая часть нашего анкетирования была направлена на выявление отношения к спорту у учащихся и их знаний о здоровом образе жизни. Нами установлено, что 10,2% обучающихся негативно относятся к спорту и практически ничего не знают о здоровом образе жизни.

Здоровы образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья как условия развития других сторон. Основными компонентами его являются:

1. Соблюдение гигиенических норм и правил режима учёбы, труда, отдыха и питания;
2. Оптимальный двигательный режим;
3. Отсутствие вредных привычек;
4. Высокая медицинская активность;
5. Правильное экологическое поведение.

Ещё один блок нашего анкетирования был направлен на выявление распространённости вредных привычек у обследованных школьников. Опрос показал, что 90% респондентов уже пробовали алкоголь, 51,7% имеют опыт курения электронных сигарет, а 31% систематически употребляют алкоголь и курят.

Таким образом, наше исследование показало, что более трети обучающихся имеют вредные привычки, не занимаются спортом, имеют недостаточную двигательную активность и не имеют мотивацию к здоровому образу жизни. Противостоять этим тенденциям могут введение норм ГТО, сочетание методических приёмов, направленных на правильное формирование опорно-двигательного аппарата подростка, здоровьесберегающие педагогические технологии, мотивация обучающегося к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни. Всё это способствует формированию сильного и здорового поколения российских детей.

Литература

1. Демиденко С.О. Принципы педагогического сопровождения игровой деятельности детей дошкольного возраста / С.О. Демиденко, О.В. Якубенко // Современная наука: проблемы и пути их решения: Сборник материалов Международной научно-практической конференции / Западно-Сибирский научный центр. – Кемерово: изд-во Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева, 2015. – С. 86–89.
2. Пилипенко, В.Б. Информационно-обучающие здоровьесберегающие технологии в работе учителя / В.Б. Пилипенко, О.В. Якубенко // Студент: наука, профессия, жизнь: мат. III Всерос. студ. научной конф. с межд. участием. – Омск: ОмГУПС, 2016. – С. 59–63.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

4. Фролова, П.И. Психология и педагогика: учебное пособие / П.И. Фролова, А.В. Горина, М.Г. Дубынина. – Омск: СибАДИ, 2015. – 429 с.
5. Фролова П.И. Психолого-педагогические знания как основа профессионального развития современного специалиста / П.И. Фролова // Ориентированные фундаментальные и прикладные исследования – основа модернизации и инновационного развития архитектурно-строительного и дорожно-транспортного комплексов России: материалы международной конф. – Омск: СибАДИ, 2012. – С. 262–264.
6. Фролова П.И. Психолого-педагогическое развитие личности человека в современных условиях: учебное пособие / П.И. Фролова, А.В. Горина, М.Г. Дубынина. – Омск: СибАДИ, 2014. – 403 с.
7. Фролова П.И. Управление развитием персонала на основе профессиональных стандартов / П.И. Фролова // Ученые записки ИУО РАО. – 2016. – № 59. – С. 165–168.
8. Якубенко О.В. Взаимосвязь эколого-ориентированного и физического воспитания детей и подростков / О.В. Якубенко, Т.Д. Зубкова // Экологические проблемы региона и пути их решения: материалы национальной научно-практической конференции с международным участием, проводимой в рамках Сибирского экологического форума «Эко-ВООМ». – Омск: Изд-во Омского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина, 2016. – С. 408–412.
9. Якубенко О.В. Создание здоровьесберегающей среды как условие адаптации учащихся к образовательному учреждению [электронный ресурс] / О.В. Якубенко // Развитие дорожно-транспортного и строительного комплексов и освоение стратегически важных территорий Сибири и Арктики: вклад науки: Материалы международной научно-практической конференции. – Омск, 2014. – С. 177–179.

УДК 796

Е.С. Пащенко, ученица
Научный руководитель: Л.Б. Осинцева, психолог
г. Нижневартовск, МБОУ СШ № 3

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПЕРЕМЕНАХ

В процессе обучения в начальной школе в соответствии со здоровьесберегающими технологиями главной целью становится формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни и обучение их способам использования полученных знаний в повседневной жизни.

Правильно организованное здоровьесберегающее обучение помогает предотвратить усталость, утомляемость, повышает мотивацию младшего школьника к учебной деятельности и помогает приросту учебных достижений [1].

Но реализация действий по сбережению здоровья детей в ходе учебного процесса не происходят автоматически, напротив, требуется целенаправленная организация учебного процесса направленная, в том числе, на формирование понимания значения двигательной активности.

Одним из требований к условиям реализации здоровьесберегающего обучения является соблюдение правил организации учебно-воспитательного процесса школьников. Важным компонентом которого является перемена, позволяющая обеспечить смену умственной и физической деятельности, а также чередовать занятия с низкой и высокой двигательной активностью [1].

В 1863 г. академик И.М. Сеченов теоретически доказал и практически апробировал эффективность активного отдыха. Учеными неоднократно было доказано, что если поочередно включать различные мышечные группы в работу или одни и те же мышцы в различные активные движения – это оказывает благоприятное влияние на сохранение работоспособности. При этом, необходимо отметить, что если нагрузка большая, то требуется более длительное восстановление [3].

Выполнение физических упражнений в перерывах между умственной работой позволяет оптимизировать общее состояние, снять нервно-психическое напряжение и повысить проявление эмоционального фона.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, используемые в режиме учебного дня обучающихся, имеют цель – осуществление активного отдыха, содействующего решению задач укрепления здоровья, повышения двигательной активности, улучшения психических процессов, развития творческих способностей.

Подвижные игры являются одними из самых любимых и полезных занятий детей. В основе игровых заданий лежат двигательные действия, при выполнении которых играющие преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность,

благодаря большому разнообразию и содержанию, оказывает всестороннее влияние на организм и личность играющего [2].

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы.

Проведенное ранее нами исследование показало, что использование подвижных игр на переменах способно улучшить самочувствие, активность, настроение школьников.

Мы решили выяснить, насколько популярны игры на переменах у младших школьников, и что необходимо сделать, для того, чтобы они играли во время перерывов между школьными уроками.

Цель исследования: изучение интереса младших школьников к использованию подвижных игр на переменах. Объектом исследования стало использование подвижных игр в режиме учебного дня школьников, предметом исследования – условия повышения интереса школьников к использованию подвижных игр на переменах.

Чтобы достичь своей цели, мы поставили следующие задачи:

1. Изучить отношение младших школьников к подвижным играм, применяемым на переменах;
2. Рассмотреть в литературных источниках информацию о том, как повысить интерес младших школьников к определенной деятельности;
3. Выделить условия, способствующие повышению интереса младших школьников к использованию подвижных игр на переменах
4. Проанализировать изменение интереса школьников после проведения подвижной игры.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что для повышения интереса школьников к использованию подвижных игр на переменах необходимо, чтобы играющие знали о значении данной игры для организации отдыха на данной перемене, были активными участниками игровой деятельности.

Исследование проводилось в средней школе № 3 г. Нижневартовска в период с марта 2016 по март 2017 года.

Для того, чтобы узнать как школьники относятся к подвижным играм, мы провели анкетирование среди обучающихся 2–4-х классов. В исследовании приняли участие 100 человек.

Проанализировали полученные данные. Оказалось, что большинство детей любят играть в подвижные игры.

К сожалению, только у 36% опрошенных ребят получается играть каждый день, остальные 64% играют всего несколько раз в неделю.

Так же мы выяснили, что большинству ребят (это 76%) нравятся подвижные, а не компьютерные игры.

95% опрошенных считают, что подвижные игры полезны не только для здоровья, но и помогают улучшить настроение. У большинства школьников после подвижных игр поднимается настроение.

Хотели бы играть в подвижные игры на переменах 72% опрошенных.

Для 39% младших школьников важно, чтобы игру на перемене организовал учитель, 50% – одноклассник, 11% – старшеклассники.

33% считают, что игра на перемене позволит лучше выполнить работу на уроке.

Быстрые (подвижные) игры на перемене предпочитают 37% детей, малоподвижные 9% опрошенных, логические – 39%, компьютерные – 15%.

При этом, играют на улице в подвижные игры 96% опрошенных младших школьников.

Проведенное анкетирование показало, что не всем обучающимся нравится играть в подвижные игры. При этом, важность подвижных игр на переменах трудно переоценить.

Как повысить интерес младшего школьника к выполнению какого либо действия, мы узнали из книг по психологии А.С. Обухова, П.И. Пидкасистого [4; 5].

Оказалось, что характер действия личности зависит от мотивов, которые побуждают и направляют деятельность и придают личностный смысл деятельности. Мотив – как побудитель, источник действия человека, как осознанный внутренний стимул к действию [4]. Мотивом объясняется то или иное действие человека для достижения цели, выбора путей его реализации.

Мотивы, по мнению А.С. Обухова, выполняют двоякую функцию. Во-первых, они побуждают и направляют деятельность, во-вторых, они придают личностный смысл деятельности [5]. Для младших школьников важными являются познавательные мотивы и социальные. Познавательные мотивы делятся на мотивы, ориентированные на получение удовольствия от учебной деятельности и вызывающие интерес к определенному предмету. Социальные мотивы включают в себя такие составляю-

щие как долг и ответственность, относящиеся к широким социальным мотивам, так и возможность получить статус в группе, быть первым, а также мотивы общения в коллективе [5].

Таким образом, мы сделали заключение, что для повышения активности использования игровых упражнений на переменах школьники в процессе игр должны получать роль активных игроков, ощущающих свою значимость в игре, а также получать одобрение со стороны учителя или старшего товарища. Для того чтобы младшие школьники играли в подвижные игры на переменах, они должны знать, для чего эти игры используются и как их можно применять в различных ситуациях, связанных с организацией учебной деятельности (удовлетворяя познавательные потребности). Тем более, что этот возраст благоприятен для того, чтобы заложить основу для умения, желания учиться. В том числе учиться использовать подвижные игры в дальнейшей жизни.

В дальнейшем были выделены условия, по нашему мнению способствующие повышению интереса младших школьников к использованию подвижных игр на переменах. Ими стали:

- необходимость объяснения не только правил игры, организуемой на перемене, но и ее значение для организации отдыха на данной перемене;
- рассказать правила выбора игры перед тем или иным уроком;
- привлечение самих школьников к организации игр на переменах;
- использовать игры на сплочение класса.

Важно также, чтобы учитель или старший школьник, организующий подвижные игры на перемене, активизировал участие младших школьников, содействовал проявлению ими самостоятельности, поощрял их активность. При этом, необходимо соблюдать правила, предупреждая травматизм, сохраняя здоровье играющих.

В дальнейшем, планируем организовать и провести эксперимент по повышению интереса младших школьников к использованию подвижных игр на переменах.

Литература

1. Пащенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: дис. … канд. пед. наук. – Омск, 2000. – С. 115–119.
2. Пащенко Л.Г. Подвижные игры в режиме учебного дня младших школьников: учебно-методическое пособие / Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: НГПИ, 2002. – 50 с.
3. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
4. Психология и педагогика: учебник / под ред. П.И. Пидкасистого. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2011. – 714 с.
5. Псхология детей младшего школьного возраста / под общ. ред. А.С. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2014. С. 269–271.

УДК 796

М. Тутубалина, ученица
Научный руководитель: Е.Г. Сулэ, учитель
г. Нижневартовск, МБОУ СШ № 12

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СПОРТУ

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении. Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, а все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически и интеллектуально развитым [2]. Многие из них прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья их ребенка необходимо соблюдение режима дня, ежедневная утренняя зарядка, здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, занятия спортом, одежда по сезону, отказ от вредных привычек, мир и согласие в семье. Они стараются им это дать и поддержать у ребёнка положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни, на собственном примере. То в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды, например школы, которая содействует активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию детей. Повышает интерес к занятиям физической культурой учет индивидуальных особенностей, уровень физического и интеллектуального развития школьников [1]. Для этого в нашей школе существует много различных мероприятий, встреч и торжеств.

Ученик нашей школы Сергей Комков входит в спортивную элиту ХМАО-Югры. Свою спортивную карьеру он начал с того, что, будучи второклассником, он записался в секцию гребного слалома, набор в которую шёл в нашей школе. И тренировки первые шли тоже на «суше»: в малом спортивном зале. Потом из школьного спортзала, спортсмены перекочевали на «воду» в спортивный комплекс «Нефтяник». Упорные тренировки в течение 7 лет дали свои результаты: за победы в российских соревнованиях Сергей был зачислен в школу олимпийского резерва г. Москвы.

Сергей Рыжиков, выпускник нашей школы, в качестве командира модернизированного корабля «Союз МС-02» полетел в космос. Живя в Нижневартовске, он занимался в авиацентре «Крылья Самотлора» и мечтал стать лётчиком. После школы Сергей Рыжиков поступил в Оренбургское высшее военное авиационное училище лётчиков. С 1996 года служит в военной авиации. К первому космическому полёту Сергей готовился с декабря 2014 года. Основные качества космонавта: здоровье, интеллект, выносливость, социальные навыки и терпение. Профессия космонавта – вершина айсберга из различных служб, чья работа так или иначе связана с космосом.

В нашей школе проводится множество внеурочных мероприятий, направленных на пропаганду спорта и здорового образа жизни среди обучающихся, формирование правильного отношения к своему здоровью, жизнедеятельности и других качеств, необходимых для всестороннего, гармонического развития личности.

В их числе традиционный турнир по баскетболу имени Сергея Богданова. Сережа Богданов – выпускник нашей школы. 25 августа 1995 года сержант 276-го Уральского полка Сережа Богданов погиб… Ежегодный турнир по баскетболу и каждый год новые команды и новые победители.

Еще одним ежегодным турниром является турнир по мини-футболу памяти Александра Иванченко. Саша Иванченко – выпускник нашей школы, погиб на Чеченской войне и 25 июля 2000 года был похоронен в городе Нижневартовске…

Завершающим этапом каждого учебного года является признание самых активных спортсменов нашей школы на торжественном мероприятии «Звезды спорта».

А так как наше будущее зависит от сегодняшних «НАС», от нашего физического и нравственного здоровья. Однако за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. Существует статистика, которая показывает, что увеличивается количество детей, имеющих: хронические заболевания, детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Пропаганда спорта и здорового образа жизни среди учащихся может помочь решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье [3]. Для этого необходимо выяснить, что знают о спорте и здоровом образе жизни сверстники.

Целью исследования явилось изучение и анализ отношения школьников к спорту и здоровому образу жизни. Для ее достижения использовался метод исследования – анкетирование. Участие в исследовании поможет решению проблемы повышения интереса обучающихся к двигательной деятельности.

Ответы на вопрос: «Ваши увлечения в свободное от учебы время?» показали, что практически в равных доля, одноклассники предпочитают проводить свободное время дома слушая музыку, играя в компьютер и занимаясь творчеством. Но самым печальным является то, что большинство не хотят заниматься спортом. При этом девочки и мальчики имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.

На вопрос «Влияет ли отношения в семье, в школе и в свободное время на Ваше настроение?» 48% опрошенных, считают, что отношения в семье, в школе и в свободное время влияет на их настроение, в большей степени это относится к мальчикам.

Большинство опрошенных считает, что хорошее настроение укрепляет здоровье. При этом, большинство мальчиков в свободное время занимаются спортом, они больше, чем девочки уверены, что хорошее настроение укрепляет здоровье.

Из ответов на вопрос «На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» можно сделать вывод, что большинство опрошенных одноклассников постоянно посещают уроки физической культуры, и если мальчики это делают регулярно, то девочки – от случая к случаю.

Отвечая на вопрос «Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?» 85% одноклассников ответили утвердительно, мальчики в своих ответах были единогласны. 89% одноклассников уверены, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на состояние их здоровья.

Большинство девочек считают важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены, соблюдение правил личной гигиены для них является более важным, чем для мальчиков. При этом, в целом, личностная ценность здоровья у всех опрошенных находится на высоком уровне.

Отвечая на вопрос о курении, оказалось, что в целом среди опрошенных сложилось отрицательное отношение к курению. Результаты анкетирования показывают, что 59% учеников совершенно не интересуются информацией о вреде курения, 15% владеют, но не в полном объеме, и только 26% хорошо ориентируется в данном вопросе.

Отвечая на вопрос «Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков? Причиняет ли употребление спиртных напитков вред для Вашего здоровья? В какой мере Вы знакомы с информацией о употреблении спиртных напитков среди сверстников?» все опрошенные выразили абсолютно отрицательное отношение к употреблению спиртных напитков. Результаты анкетирования показали, что 52% учеников совершенно не интересуются информацией об употреблении спиртных напитков, 22% владеют, но не в полном объеме, и только 26% хорошо ориентируется в данном вопросе.

Также школьники практически единогласно высказали мнение, что употребление курительных или химических веществ психотропного воздействия плохо воздействует на здоровье. Результаты анкетирования показывают, что 59% учеников совершенно не интересуются информацией о курительных или химических веществах психотропного воздействия, 8% владеют, но не в полном объеме, и только 33% хорошо ориентируется в данном вопросе.

Отвечая на вопрос «По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?» можно отметить, что 70% опрошенных знают и понимают всю важность рационального питания.

Изучив и проанализировав данные анкетированиямоих одноклассников на вопрос «Здоровый образ жизни – это…?» мы узнали, что польза от спорта и здорового образа жизни общеизвестна и сомнению не подлежит. Респонденты выбирают правильные мотивы для выбора здорового образа жизни, такие как: правильное и сбалансированное питание, гигиена, своевременный сон, отказ от вредных привычек, регулярные физические нагрузки, ежедневные прогулки на свежем воздухе и гармоничные отношения в семье.

Таким образом, у ребят сформировалось правильное представление о здоровом образе жизни. Такое отношение способствует успеху во всех сферах человеческой деятельности. Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем.

В заключении следует отметить, что спорт является способом жизнедеятельности, направленным на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха. Спорт позволяет побывать в различных ситуациях, в которых одновременно проявляется и дружба и соперничество, но это происходит только в соревновательных моментах. В реальной жизни мы все друзья, поможем и поддержим в любой ситуации, а в спортивной жизни борьба имеет только игровой смысл. Также, спорт обладает огромными объединительными и познавательными возможностями, во время соревнований, тренировок, у людей, так или иначе связанных со спортом, невольно возникает чувство товарищества, сотрудничества и появляется возможность посещать разные города и страны. В спорте бывают как победы, так и поражения. Но если ты проиграл не нужно падать духом, нужно встать «встряхнуться» и покорять снова и снова эту вершину. Занятия спортом и физической культурой улучшают тонус организма, укрепляют иммунитет, дарят красоту, здоровье, долголетие. Вместе с этим, повышают восприятие позитивного ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью, и здоровью других людей, культуры поведения; формируют способности и готовность использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни, заботы о собственном здоровье, упорно трудиться для достижения поставленной цели. Занятия двигательной активностью дают человеку силу, выносливость – ведь хорошее физическое здоровье всегда является залогом успешной карьеры, учебы или плодотворной работы.

Великий Гиппократ советовал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» и мы следуем этому совету.

Литература

1. Пащенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: дис. … канд. пед. наук / Л.Г. Пащенко. – Омск, 2000. – С. 115–119.
2. Пащенко Л.Г. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию / Л.Г. Пащенко, О.С. Красникова, Ю.В. Коричко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. – № 3. – С. 71–76.
3. Пащенко Л.Г. Современные проблемы организации исследовательской деятельности школьников в области физической культуры / Л.Г. Пащенко // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. – № 1. – С. 72–80.