

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**VI Международной научно-практической конференции
«ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»
18 октября 2017**

**КОНФЕРЕНЦИЯ ПОСВЯЩЕНА 80-ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ
ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**70-ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ КАФЕДРЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Донецк
2017**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**VI Международной научно-практической конференции
«ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»
18 октября 2017**

**КОНФЕРЕНЦИЯ ПОСВЯЩЕНА 80-ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ
ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**70-ЛЕТИЮ ОСНОВАНИЯ КАФЕДРЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Донецк 2017

ББК Ч 480.054
УДК 796/97:371.7

Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2017. – 209 с.

Сборник содержит материалы научно-исследовательской работы преподавателей и тренеров учебно-образовательных заведений Донецкого и Луганского регионов, Российской Федерации, Республики Беларусь. В работах содержатся актуальные проблемы управления спортивной тренировкой, психолого-педагогические аспекты физической культуры, профессионально-прикладная физическая подготовка, медико-биологические аспекты физической реабилитации, спортивная медицина.

Ответственный за выпуск:

С.И. Белых, профессор, канд. педагогических наук

© ГОУ ВПО «ДонНУ», 2017г.
© Кафедра физического воспитания и спорта

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

Уважаемые участники конференции!

Мне приятно обратиться к вам со словами приветствия и восхищения.

Несмотря на огромные проблемы, стоящие сегодня перед научным сообществом, перед местными властями и руководителями Донецкой Народной Республики, наша с вами работа не прерывается.

IV Международная научно-практическая конференция «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета – очередной конструктивный диалог, посвященный поиску решения наиболее острых проблем и вопросов образования, физического воспитания и здоровья.

Многие научились сегодня не только выживать, но и планировать своё будущее. Многие приняли вызовы современности и достойно ответили на них: передаём ли этот опыт будущему поколению? Мой ответ сегодня – да. Мы делаем, что можем. У нас получается.

Молодое поколение призвано продолжать лучшие отечественные достижения и поднимать престиж нашей Родины. Педагогическая задача сегодня – подготовить новое поколение к управлению делами страны. Нам важно развить у студентов способность самостоятельно мыслить, принимать решения и быть ответственными за результаты собственных действий. Важно, чтобы рядом был опытный наставник и педагог, способный оказать поддержку в формировании и самостоятельной деятельности учащихся, в реализации таланта или дара.

Хочу выразить уверенность в том, что наша конференция продолжит анализ тенденций развития современной науки и активизирует научную мысль на поиск решения актуальных проблем нашего общества.

Мы собрались обсудить актуальные проблемы высшей школы, которая стремится обрести новое лицо в условиях информационного общества. Глобализация в экономике, сложные политические процессы в мире, социокультурные трансформации – таковым предстал перед человечеством XXI век у своих истоков. Уже сегодня всем ясно, что развитие нашей Республики невозможно без существенного продвижения вперед в деле образования, прежде всего, высшего. Век науки, знаний и высоких технологий немислим без становления нового качества высшего образования. Здесь необходимы совместные усилия всех, кто связан с образовательной сферой, для преодоления еще имеющегося в обществе непонимания новой ситуации, когда отставание в образовании означает оттеснение нашей Республики на обочину истории.

Главной остается задача не потерять накопленный потенциал, сберечь все лучшее в нашем образовании, не допустить снижения качества подготовки специалистов. Вновь и вновь мы говорим: талант ученых и преподавателей, новые идеи и знания – вот тот фундамент, на который должна опираться модернизация высшей школы.

С уважением заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
Донецкого национального университета

С.И.Белых

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

- Аверкиева Н.А., Мамаев Е.В., Чайкина С.В.** Этапы формирования физической культуры личности студента 7
Луганский национальный университет им. В. Даля, г. Луганск.
- Бельх С.И., Воробьёв В.В.** Специальная физическая подготовка студентов в группах спортивного совершенствования. 12
- Дядюра В.П., Платонов С.А.** Развитие и совершенствование двигательной выносливости у студентов университета. 18
- Захаров В.И., Кудинов Н.И., Полоник А.Н.** Использование синергетической концепции для максимизации потенциала физической культуры студенческой молодёжи 25
Луганский национальный университет им. В. Даля, г. Луганск.
- Сероитан В.М., Лапшинова Т.В., Хвостиков П.П., Овчаренко В.И.** Влияние физической нагрузки различной модальности на уровень ситуативной тревоги у студентов медицинского вуза 30
ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет им. Святителя Луки», г. Луганск.
- Филиппова С.Н., Митин М.Н., Филиппов Я.О.** Развитие творческих способностей студентов гуманитарных специальностей в процессе занятий танцами 36
ГАОУ ВО Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, Российская международная академия туризма.

Раздел II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

- Иванов В.Н., Тарасенко В.Ф.** Биохимические основы рационального питания спортсменов-самбистов. 42
- Карпенко И.В., Карпенко В.И.** Влияние гипоксической тренировки на развитие специальной выносливости и уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем пловцов-спринтеров. 47
- Марков В.В.** Решение проблемы совершенствования специфических комбинаций ударных и блокирующих действий в процессе поединка в Сётокан. 53
- Олейник О.С., Шиманский И.А.** Новые методы оздоровления спортсменов-ветеранов на примере кикбоксинга. 58
- Штак С.В., Подгорный Г.П.** Тактические особенности в мини-футболе. 64

Раздел III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Варавина Е.Н.** Совершенствование оздоровительной программы для студентов с ослабленным здоровьем. 69
- Игнатова Т.А., Николайчук И.Ю., Уварова Л.И.** Формы и способы мотивации к сохранению здоровья студентов на занятиях физической культурой 75
Луганский национальный университет им. В. Даля, г. Луганск

Колчина Е.Ю. Влияние физических упражнений различной направленности на показатели гемодинамики у студентов. <i>Луганский государственный медицинский университет имени «Святителя Луки», г. Луганск</i>	80
Кудрявцев П.А. Влияние на работоспособность студентов различных факторов утомления.	84
Макарова Ю.Ю., Борисов Д.А. Использование нетрадиционных методов в восстановлении физической работоспособности	89
Недашковская А.Г., Бондаренко В.Ф. Значимость занятий физической культурой в период беременности.	95
Попов М.И., Войтюк Ю.П. Физическое воспитание и спорт – залог здорового образа жизни студенческой молодежи <i>ГОУ ВПО Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, г. Макеевка.</i>	103
Чамата О.А., Власенкова Л.Н. Восстановление нарушенной осанки используя методы фитбол-гимнастики, «Пилатес».	109

Раздел IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Авакова В.Н., Колесниченко Ю.Н. Здоровый образ жизни как товар <i>Луганский национальный университет им. В. Даля, г. Луганск.</i>	114
Амолин В.И., Чабанов А.И. Физкультура как средство воспитания подростков и проблемы при наборе в спортивные секции.	119
Зубов И.Т., Салахутдинов Г.А. Особенности обучения активизации внимания студентов-спортсменов.	125
Калмыков Е.В., Клецев В.Н., Киселев В.А. Механизмы инноваций в реформе дисциплины «Физическое воспитание» <i>Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва.</i>	132
Кошкочан Е.Н., Карпенко Е.Н. Психологическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в высшей школе.	139
Прийменко А.В. Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта.	144
Сергеев С.А., Барташ В.А. Организация физической культуры в системе высшего образования <i>Белорусский государственный университет, г. Минск</i>	151
Ткаченко А.Н., Сушинская Д.В. Роль тренера в воспитании боксера <i>ДР ДЮСШОР по боксу, ДР КДЮСШ по видам единоборств, Донецк.</i>	160

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ершиов В.В. Развитие физических качеств на тренировочных занятиях при игре в дартс.	168
Жеребченко В.И., Жеребченко Д.В. Нормативы комплекса ГТО вчера, сегодня, завтра.	172

**Раздел VI. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

- Десятерик Л.А., Павельчак С.В.* Использование циклических упражнений в учебном процессе студентов в группах адаптивной физической культуры. **180**
- Жеванова М.В., Жеванов В.В., Филатова Л.Н.* Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем **184**
ГОУ ВПО Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, г. Макеевка
- Ляпин В.П., Андреева В.В., Николайчук И.Ю., Мамаева Е.В.* Особенности занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы Луганский национальный университет им. В. Даля, г. Луганск. **190**

VII. СПОРТ: ИСТОРИЯ, ЭКОНОМИКА, СОЦИОЛОГИЯ, ПОЛИТИКА И ДР.

- Борзилова Ж.М., Гальченко А.Н.* Летопись кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ: 1965-1967 гг. **197**
- Гридин А.Н.* Взаимосвязь экономики и спорта в современном обществе **203**
ГОУ ВПО «Донецкая Академия Управления и Государственной Службы при Главе Донецкой Народной Республики».

**Раздел I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

УДК 378-057.87:796

**ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Н.А. Аверкиева, Е.В. Мамаева, С.В. Чайкина

Луганский национальный университет имени Владимира Даля, г. Луганск

Аннотация. Изучен процесс формирования физической культуры личности студента. Определены основные направления физкультурно-спортивной деятельности. Показаны пути формирования физической культуры студента в процессе профессиональной подготовки в вузе. Рассмотрены этапы формирования физической культуры студента.

Ключевые слова: физическая культура, личность, этап, студент, вуз.

Summary. *Averkieva N.A., Mamaeva E.V., Chaykin S.V.* Stages of formation of a student's physical culture. The process of forming the physical culture of a student's personality was studied. The main directions of physical culture and sports activities are determined. The ways of forming the student's physical culture in the process of professional training in the university are shown. The stages of formation of the student's physical culture are considered.

Keywords: physical culture, personality, stage, student, university.

Актуальность. Физическая культура по праву является составляющей общей культуры человека. Индивидуальный уровень общей культуры человека можно охарактеризовать его поведением, поступками и действиями на текущий момент времени. Насколько раскрыты созидательные возможности человека, определяют по его духовным ценностям, действиям в социальной среде как носителя существующих и создателя новых культурных ценностей для самосовершенствования и развития культуры будущих поколений. Логично, что в течение жизни уровень культуры личности должен постоянно повышаться, так как человек приобретает новые знания, жизненный опыт, приобщается к общечеловеческим духовным ценностям. Все это происходит в процессе жизнедеятельности человека.

Постановка проблемы. В ходе развития общества физическая культура и спорт наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на образ жизни людей. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. По мнению Н.Н. Визитей, физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке [2]. Физическая культура значительно влияет на

состояние организма, психику и статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

В настоящее время существует потребность в подготовке высокопрофессиональных специалистов и определении места и роли физической культуры в этом процессе. Физическая культура личности – важное направление реализации Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Процесс формирования физической культуры личности студентов вуза требует существенных изменений в содержании и организации занятий, подготовке программ и учебной документации. К сожалению, все это реализуется в вузах очень медленно, не в полном объеме, встречает противодействие со стороны администрации и преподавателей кафедр физического воспитания.

Цель статьи – изучение различных этапов процесса формирования физической культуры личности студента.

Методы и организация исследований. Для повышения результативности учебного процесса важно сформировать у студентов осознанную потребность в физической культуре. Ю.М. Николаев определяет физкультурную деятельность обучающихся как системообразующий фактор, объединяющий основные компоненты его физической культуры, которые направлены на физическое совершенство, единство физического и духовного [4].

Специалисты рассматривают физическую культуру во взаимосвязи с развитием интеллектуальных, социально-психологических и двигательных компонентов, с комплексом двигательных потребностей и возможностей, в единстве предметных и личностных ценностей. Физическая культура – мостик, соединяющий социальное и биологическое развитие человека [1].

Физическая культура личности студента вуза характеризует его физкультурно-спортивную деятельность, а мотивом является удовлетворение его интересов и двигательных потребностей, духовное самосовершенствование [2].

Как бы хорошо ни был образован человек, как бы много ни знал он о пользе физических упражнений для организма, как бы эмоционально он ни переживал, наблюдая спортивные состязания как зритель, если его жизнь никак не связана с целенаправленной двигательной деятельностью для поддержания и укрепления собственного здоровья, нельзя характеризовать его как человека высокой физической культуры. С другой стороны, достаточно традиционный

путь освоения ценностей физической культуры с явным приоритетом телесного совершенствования и выполнения определенных зачетных нормативов – это лишь базис для достижения конечной цели. Эффективное воспитание физических качеств и двигательных способностей не может быть обособленным и независимым процессом. Оно непременно должно быть связано с другими сторонами воспитания человека – познавательной, нравственной, эстетической, трудовой.

Начальным этапом становления физической культуры личности является формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме. Сюда входят приобретение студентом знаний о своем физическом развитии и здоровье, умений оценивать свои физические способности, а также положительный настрой на физкультурно-оздоровительную деятельность.

Следующий этап – преобразовательный. Это собственно познавательная и физкультурно-спортивная деятельность. Цель преподавателя по физической культуре – поэтапно, в процессе освоения предмета, оказать помощь студентам в своем самопознании и самоопределении в физкультурно-оздоровительной деятельности. Студент должен иметь возможность оценить свое физическое развитие, сравнить его с уровнем развития сверстников и контролировать свою деятельность в сфере физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы дисциплины [3].

Личный образовательный уровень и позитивный опыт преобразования физического потенциала молодых людей создаст фундамент для перехода на последний – творческий – этап самореализации студентов и выпускников вузов в сфере физической культуры.

За время обучения в высшем учебном заведении студент должен пройти через все этапы становления физической культуры личности. Безусловно, поступая в вуз, абитуриент уже имеет определенный уровень личной физической культуры, характеризующийся общим физическим состоянием личности, физической подготовленностью, физическим совершенством, знаниями из области физической культуры. Однако контингент поступающих в вузы неоднороден по возрасту, социальному статусу, опыту физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, учащимся старших классов сельских школ зачастую не преподают вообще уроки физической культуры. Поэтому роль дисциплины «Физическая культура» в вузе значительно выше, так как здесь она и преподается на более высоком уровне, и воспринимается студентом более осознанно, с пониманием значения результатов физического воспитания и физкультурного образования в дальнейшей жизни человека.

Каким должен быть человек, имеющий достаточно высокий уровень физической культуры? Это, прежде всего, человек свободный, способный к

самоопределению в сфере физической культуры. Он может самостоятельно выбирать пути реализации социальной программы физической культуры, движение по которым должно воплощаться в специальных физкультурных знаниях и убеждениях, физических качествах и способностях, а также в выработавшихся на их основе навыках, привычках и потребностях. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, как фактор самообразования и самосовершенствования и подчиняет образование целям личностного роста. Этому способствуют широкие возможности свободного выбора физкультурной деятельности для студентов.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни – труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнелюбчеству.

Молодые люди должны знать, что причины многих человеческих ошибок и трагедий состоят в неумении покорять собственную натуру. Сфера физической культуры объединяет биологическое и социальное начала в человеке, помогает личности стать сильнее. Сильная личность – синтез ума, физического здоровья и воли. Безусловно, качества сильной личности нельзя приобрести в бесшабашном веселье, бесполезных развлечениях или поощрениях собственного эгоизма. Только благодаря осознанию природы повседневных забот и невзгод появляется уверенность в собственных силах и шанс их преодолеть.

Вузовская педагогическая практика показывает, что у студентов, систематически посещающих занятия по физической культуре и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, ценят общественное признание, адекватно реагируют на критику в свой адрес. Этой категории студентов в большей мере присущи ответственность, чувство долга,

добросовестность, собранность. Они более успешно взаимодействуют в работе, требующей систематического напряжения организма, им легче дается эффективный самоконтроль. Все это указывает на положительное влияние регулярных физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов.

Конечно, здесь важна мотивация, которая стимулирует и мобилизует личность на проявление двигательной активности. Какими могут быть мотивы? Это потребность в движениях и физических нагрузках, общение, дружеская солидарность, соперничество, подражание, эмоциональная разрядка, самоутверждение, веяния моды, способ развлечения, активный отдых и т.п. Безусловно, для студентов вузов одним из серьезных мотивов является долженствование – обязанность посещать занятия. Молодые люди должны обязательно находить для себя любые побудительные мотивы для занятий физическими упражнениями и выделять для этого время.

Выводы. Современный ритм жизни требует от молодых людей все большего напряжения сил. Нервные, умственные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техники, стрессы профессионального и бытового характера ведут к нарушению обмена веществ, избыточному весу, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же объем двигательной активности человека в течение дня сведен к минимуму: автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифты, стиральные машины в быту обусловили недопустимый дефицит двигательной активности человека. Неблагоприятное влияние этих факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Человеку нужна более высокая физическая активность и подготовленность. Поэтому физическое воспитание студентов вуза в таких условиях требует нового подхода к системе оценок и контроля показателей физкультурно-спортивной деятельности. Задачей этапного контроля (помимо традиционной оценки успеваемости) становится осознание студентом информации о состоянии собственного организма, ориентация на достижение определенных нормативных показателей, соответствующих конкретному этапу обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физического воспитания в Российской школе. М.: Теория и практика физической культуры, 2006. 111 с.
2. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений // Философские очерки. М.: Советский спорт, 2009. 184 с.
3. Лубышева Л.И., Родионов М.А. Использование клубных форм работы в деятельности автономных учреждений спортивной направленности как условие развития

массовой физической культуры. М.: Теория и практика физической культуры, 2014. № 5. С. 92.

4. Николаев Ю.М., Сафронова М.А. Теория физической культуры: основополагающие тенденции становления и развития. М.: Теория и практика физической культуры, 2014. № 4. С. 26-29.

УДК 796.011.3:378

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

С.И.Белых, В.В.Воробьев

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается поиск путей совершенствования специальной физической подготовки студентов в группах спортивного совершенствования. Обоснованы программирование физической подготовки студентов, осуществление контроля за реакциями сердечно-сосудистой системы, проверка эффективности планирования учебно-тренировочного процесса.

Summary. *Belykh S.I., Vorobyov V.V.* Special physical training of students in groups of sports perfection. The article discusses the search of ways of improvement of special physical preparation of students in the groups of sports perfection. Justifies the programming of physical preparation of students, monitoring the reactions of the cardiovascular system, verification of the effectiveness of the planning of the training process.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, пути совершенствования, планирование, студенты.

Keywords: general physical preparation, ways of improving planning, students.

Актуальность, постановка проблемы. Анализ публикаций по программированию специальной физической подготовки студентов в группах спортивного совершенствования свидетельствует об определенном дефиците новых подходов и идей, что привело к утере темпа, консервации существующей ситуации.

Цель и задачи: разработать структуру и содержание программы по специальной физической подготовке студентов в учебно-спортивном отделении.

Организация исследований. На учебно-спортивное отделение зачисляются студенты, имеющие подготовленность не ниже 3-го спортивного разряда. Это обеспечивает дальнейшее повышение спортивного мастерства на базе специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) связана с развитием и совершенствованием специальных двигательных способностей применительно к конкретному виду спорта. СФП обеспечивает рост спортивных результатов и включает в себя комплексы специально-подготовительных упражнений с гармоничным развитием специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, скорости, совершенствования технического мастерства и других двигательных способностей [2, 3]. При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся, имеющие значение при увеличении объема и интенсивности нагрузки по СФП, с учетом принципов доступности и постепенности. Для СФП наиболее характерным является развитие специальной работоспособности с повышением функциональных возможностей организма, исходя из требований избранного вида спорта.

В зависимости от характера и содержания выполняемых упражнений, СФП позволяет создавать фундамент технической подготовленности и на этой основе достигать индивидуальных максимально возможных показателей в проявлении выносливости, силы, скорости, морально-волевых качеств, лежащих в основе роста спортивных результатов. Одна из главных задач, которую решает специальная физическая подготовка – это налаживание координированного функционального взаимодействия органов и систем организма спортсмена для обеспечения высокого уровня подготовки, обеспечивающей достижение результатов в конкретной деятельности. Можно иметь высокие показатели по отдельным параметрам СФП и не иметь адекватные им спортивные результаты. Такие состояния возникают в результате изолированного, локального развития одной функции, принятой за ведущую в достижении результатов. Гармоничного специального развития можно достичь при условии планирования физической подготовки, разработки и внедрения в тренировочный процесс специализированных программ, в которых, наряду с характером упражнений, дозируется объем и интенсивность тренировочной нагрузки. На начальных этапах подготовки повышение функциональных возможностей организма наиболее эффективно реализуется под действием упражнений, выполняемых со средней и субмаксимальной интенсивностью. Использование нагрузки с максимальной интенсивностью приводит к резкому сокращению продолжительности выполнения упражнения, что снижает возможности создания фундамента специальной подготовки, вследствие быстро нарастающего утомления.

Важный фактор организации тренировки – рациональное чередование нагрузки и отдыха. Для спортсменов низкой квалификации специальный фундамент подготовки приобретается при частоте повторения тренировочных занятий 3-4 раза в неделю в течение 4-6 месяцев весенне-летнего (март-август)

периода круглогодичной тренировки. Спортсмены высокой квалификации средства специальной подготовки используют в подготовительном периоде (осенне-зимнем и весеннем этапах) при 5-9 разовых занятиях в неделю в течение 3-6 месяцев. Содержание занятия предусматривает постепенное повышение интенсивности нагрузки, с приближением функциональных параметров систем организма к соревновательному упражнению. Подготовка специального фундамента позволяет достигать высокого уровня подготовленности, отражаемой в способности мышечного и сухожильно-суставного аппарата переносить большие нагрузки, более интенсивного обмена веществ, способности физиологических функций обеспечивать вхождение органов и систем организма в интенсивную работу и восстановление после нее, влияние психологического фактора (мотивация, уровень притязаний, волевые усилия) на продуктивность тренировочных занятий. Организм спортсмена выходит на такой уровень функционирования, когда реализуется принцип «чем выше скорость истощения, тем выше скорость восстановления». Достигается он при оптимальном сочетании стабильности и вариативности в использовании тренировочных средств. Первое обеспечивается применением стандартных упражнений в течение определенного промежутка времени, второе – их вариативностью, что выражается как в последовательной смене одного упражнения другим, так и в изменении структуры взаимодействия элементов внутри упражнения [3, 4].

Тренер-преподаватель контролирует этот процесс, наблюдая за возникновением устойчивых адаптационных реакций систем организма в процессе двигательной активности. Самый доступный контроль за реакциями сердечно-сосудистой системы на нагрузку осуществляется по частоте сердечных сокращений. Если она снижается или остается на одном уровне при одинаковой интенсивности и результативности выполнения упражнения, наступает адаптация, т.е. приспособление организма к данным воздействиям. Такие упражнения не вызывают существенных функциональных изменений в организме спортсменов и не дают адекватных реакций, способствующих развитию планируемых качеств. Изменить реакции систем организма на нагрузку возможно за счет одновременного или изолированного увеличения объема и интенсивности выполнения упражнения, сокращения интервалов отдыха, усложнения координационной структуры действия, изменения его ритма, темпа и др. Этим достигается такое разнообразие, которое выводит приспособительные функции систем организма на более высокий уровень функционирования как основы специальной физической подготовки.

Основным критерием эффективности СФП является соревновательный результат и, в меньшей степени, упражнения, приближенные к нему. При

снижении или стабилизации результатов требуется пересмотр содержания СФП, связанного с адаптацией организма спортсмена к выполняемой тренировочной работе.

Вместе с тем следует помнить, что результат спортсмена в соревнованиях – это интегральный показатель всех видов подготовки, подтверждающий правило: «практика – лучшая проверка эффективности планирования и построения учебно-тренировочного процесса». Рассмотрим более подробно задачи, решаемые в тренировочном процессе с помощью СФП.

Базовая программа – развитие специальной выносливости. Основные задачи:

- а) повышение специальной работоспособности;
- б) развитие силовой и скоростной выносливости в аэробно-анаэробной и анаэробной зонах производительности;
- в) повышение устойчивости координации движений к нарастающему утомлению («техническая» выносливость).

Базовая программа – развитие специальных силовых способностей. Основные задачи:

- а) повышение силовых способностей в избранном виде спорта;
- б) развитие силы при увеличении скорости выполнения упражнения, при постоянной или вариативной массе снаряда или спортсмена;
- в) обеспечение развития специализированной комплексной взаимосвязи по параметрам «сила – выносливость», «сила – быстрота», «сила – координация», «сила – гибкость».

Базовая программа – развитие специальных скоростных способностей. Основные задачи:

- а) повышение скорости реагирования ЦНС на воздействия, т.е. повышение лабильности нервных процессов в избранном виде спорта;
- б) повышение скорости выполнения отдельных элементов, фаз, соревновательного упражнения в целом;
- в) повышение скоростных способностей за счет улучшения координации движений;
- г) повышение общей частоты движений и локального темпа для кинематических звеньев;
- д) формирование экстраполяционных механизмов при выполнении скоростных действий;
- е) повышение уровня развития быстроты за счет совершенствования технического исполнения соревновательного действия;
- ж) повышение скоростных способностей по параметрам: «быстрота – сила», «быстрота – координация» в избранном виде;

з) увеличение скорости выполнения упражнений с горизонтальной или вертикальной направленностью проявления мышечных усилий.

Указанные программы решаются с помощью специальных упражнений как формы педагогических воздействий, имеющих функциональное и структурное сходство в избранном виде спорта. Специальные упражнения отличаются по координации – простому и более сложному техническому исполнению. Решение специфических задач СФП требует подбора как локальных, так и комплексных по воздействию упражнений. Они позволяют совершенствовать сенсомоторные способности спортсмена наряду с функциональными. Выбор упражнений должен основываться не на внешнем сходстве движений, а на внутренней адекватности их содержания основному действию. Такой перенос возможен при учете того, что выполнение соревновательного упражнения с максимальной интенсивностью в условиях тренировки – лишь аналог действия, выполняемого в условиях реальных соревнований. Это объясняется тем, что эмоциональное состояние в этих условиях определяет функциональные проявления систем организма спортсмена, лишь приблизительно моделирующих условия соревнований.

Соотношение ОФП и СФП в тренировке студентов изменяются в зависимости от уровня мастерства, функционального состояния, уровня развития двигательных способностей. Анализ методической литературы и опыт работы показал, что в этих вопросах указанные показатели имеют довольно большие различия.

С ростом спортивного мастерства доля ОФП, в зависимости от вида легкой атлетики, снижается неравномерно. У спортсменов высокой квалификации сохранение относительно большого объема ОФП объясняется необходимостью развития общей выносливости в осенне-зимнем подготовительном периоде и поддержанием ее на этапах соревновательного периода.

Упражнения ОФП, как, например, бег с низкой интенсивностью в аэробной зоне и другие, используются как средства для восстановления после интенсивных тренировочных занятий или соревнований. В тренировке ОФП применяется на всех этапах спортивного мастерства, что связано с необходимостью создавать и удерживать высокий уровень общего развития двигательных способностей как фундамента специальной подготовки, обеспечивающей рост результатов. Большой удельный вес ОФП у новичков объясняется необходимостью компенсации низкого уровня развития двигательных способностей у большинства занимающихся. Такое уравнивание продолжается и в подготовке спортсменов I разряда.

Обращает на себя внимание соотношение видов подготовки у спортсменов высокой квалификации – относительно большой процент общефизической подготовки – 30-40%. Это объясняется тем, что по мере роста спортивного мастерства ОФП носит все более специализированный характер и по содержанию существенно отличается от таковой у спортсменов более низкой квалификации.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Современная тенденция развития спортивной тренировки представляет собой целостное образование с проявлением системных признаков – доступности разных форм физической подготовки в зависимости от квалификации и последовательности развития специальных двигательных качеств. Следует отметить, что среди специалистов в области спортивной тренировки нет единого мнения в отношении четкого разделения тренировочного процесса на ОФП и СФП. Тем не менее, использование теории функциональных систем в практике современной тренировки полностью подтвердило свою действенность – это: определение уровней взаимодействия внешних воздействий и ответных реакций систем организма с получением специализированного результата; переход от простых к более сложным формам взаимодействия элементов в функциональной системе; взаимное влияние всех видов подготовки на достижение соревновательного результата; выделение существенных элементов как регуляторов в развитии специальных физических качеств; наличие функциональной зависимости параметров нагрузки и спортивного результата [1]. Наполнение теоретических обоснований реальной информацией, полученной в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, позволит существенно расширить процесс познания возможностей человека в спорте.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 402 с.
2. Бубка С.Н. Развитие двигательных способностей человека. Донецк: Апекс, 2002. 302 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
4. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. Донецк: ДонНУ, 2003. 300 с.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА.

В.П. Дядюра, С.А. Платонов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматриваются основные виды выносливости, способы её тренировки посредством физических упражнений, а также влияние выносливости в спортивной деятельности и в повседневной жизни человека. В преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Ключевые слова: специальная выносливость, общая выносливость, методика развития.

Summary. *Dyadyura V.P., Platonov S.A.* Development and improvement of motor endurance in university students. The article examines the main types of endurance, the ways of training it through physical exercises, as well as the influence of endurance in sports activities and in the daily life of a person. In the overwhelming majority of cases, the leading role in endurance manifestations belongs to the factors of energy metabolism and the vegetative systems of its supply - cardiovascular and respiratory, as well as the central nervous system.

Key word: special endurance, general endurance, development technique.

Актуальность. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при

длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Цель: разработать методику для развития специальной и общей выносливости у студентов вуза, рассмотреть какое влияние оказывает на организм человека развитие выносливости посредством различных физических тренировок.

Результаты исследований. В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах: 1) в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; 2) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности. Решаются они в процессе специальной и общепедагогической подготовки. Поэтому различают специальную и общую выносливость.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: 1) к сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе; 2) статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; 3) к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); 4)

сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности. Физиологической основой общей выносливости для большинства современных видов профессиональной деятельности являются аэробные способности, они относительно мало специфичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому, например, если вы в беге или плавании сумеете повысить свой аэробные возможности, то это улучшение скажется и на выполнении упражнений в других видах деятельности, например, в лыжах, гребле, езде на велосипеде и других. Чем ниже мощность выполняемой работы и больше количество участвующих в ней мышц, тем в меньшей степени её результативность будет зависеть от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе такой направленности имеет общий характер и её называют общей выносливостью.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажёрах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы [4].

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности

продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объём тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабо-подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания её интенсивности. После примерно 3-х минутного периода вработывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80 – 95 % от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряжённая для организма работа, требующая значительной напряжённости в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом частота сердечных сокращений достигает 130-160 уд/мин, объём лёгочной вентиляции – 160-190 литров/мин, давление в первые 3-4 минуты возрастает до 180-200 мм рт.ст., а затем стабилизируется примерно на уровне 140-160.

Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как «базовая» нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объёмов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости.

Переменный непрерывный метод отличается от регламентированного равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая работа называется «фортлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности (кросс) выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или

интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, причает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества.

Контрольный (соревновательный) метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках [2].

Методика развития выносливости. Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средства и систематичности тренировок.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе, в случаях, когда предъявляются повышенные требования к профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и

избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости.

Методика развития общей (аэробной) выносливости. Целенаправленную работу над развитием общей выносливости удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа должна быть «фоном», на который накладываются все остальные объёмы специальных упражнений.

При решении задачи развития общей выносливости, наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением, является бег трусцой. При этом не надо спешить увеличивать скорость бега. Сначала надо освоить необходимый объём нагрузки, и лишь затем постепенно поднимать скорость бега. Прирост скорости бега должен стать следствием увеличения функциональных возможностей.

На следующем этапе рекомендуется, в зависимости от самочувствия и подготовленности, ежедневное непрерывное пробегание 5-6 км в равномерном темпе со скоростью от 6,5 до 4,5 минут на один километр.

Методика развития выносливости к скоростной работе. Под скоростной выносливостью понимается способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты движений в течение определённого времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё более специализироваться. В чём же заключается эта специализация? Она состоит в увеличении доли специализированных упражнений, по своим основным параметрам соответствующим трудовой деятельности, и в избирательном совершенствовании отдельных компонентов профессиональной работоспособности.

Как известно, существуют три источника энергии: фосфагенный (алактатный), гликолитический анаэробный и аэробный, которые оцениваются по трем параметрам: мощности, емкости и эффективности источника энергии. На эффективность использования энергии влияют технико-тактическая и психологическая подготовленность и прочие факторы, которые пока еще трудно учесть на количественном уровне и которые могут оказывать заметное влияние на физиологические показатели выносливости.

Для развития скоростной выносливости необходимы, прежде всего, соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность фосфагенной (система быстрого реагирования) системы энергообеспечения. Увеличение алактатной анаэробной ёмкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с

максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, техники профессиональных действий – к экономии энергозатрат и повышению эффективности использования энергетического потенциала. Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции – 100 и 200 метров. Выносливость спринтерского типа совершенствуется уже при выполнении самых коротких (до 30 м) отрезков бега при отработке старта и стартового разгона, а также при быстром преодолении более длинных отрезков дистанции – 100-300 м [3].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Выносливость – способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Характеризуется оно временем выполнения работы определённой интенсивности. По характеру различают эмоциональное, сенсорное (чувствительное), умственное, физическое утомление. Физическое утомление проявляется в разной работе, и соответственно, различают силовую, скоростную, общую (глобальную) выносливость, при которой в работе участвуют 2/3 всех мышц, и местную (локальную). Выносливость определяется свойствами ЦНС и процессами, происходящими в ней при мышечной деятельности, прежде всего энергетическим обменом. Мерилом развития выносливости обычно служит длительный бег.

Для сокращения мышц нужна энергия, которая освобождается при определённых химических процессах. Основным источником энергии – аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), запасы которой в мышцах очень невелики, её хватает на несколько десятых долей секунды. Её ресинтез (восстановление) обеспечивает ряд промежуточных реакций, завершающихся окислением гликогена до молочной кислоты и воды при анаэробном (бескислородном) режиме работы и до углекислого газа и воды при аэробном (кислородном) режиме. При длительной малоинтенсивной работе продолжительностью более 25-30 минут, в связи с исчерпанием запасов гликогена (запаса глюкозы), в энергетический обмен вступают жиры. Процесс замещения углеводов жирами может быть настолько интенсивным, что 80 % всей необходимой в данных условиях энергии освобождается в результате расщепления жира. Вот почему в рекомендациях по борьбе с лишним весом всегда называется бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, гребля и тому подобные упражнения небольшой интенсивности, но продолжительностью не менее 30 минут.

Чем лучше развита выносливость, чем выше ее уровень, тем позже начинается общее утомление, позже появляется фаза некомпенсированного утомления, успешнее будет происходить борьба организма с утомлением,

продолжительнее может быть сама работа. Выносливость необходима практически в любом виде спорта - конькобежцы, лыжники, биатлонисты, бегуны, пловцы, боксёры, футболисты и др. должны в течение длительного времени выдерживать большие нагрузки и выносливость играет важную роль в любом виде спорта [1].

Список литературы

1. Абдулова А.М., Орлова Р.В., Теннова В.П., Иена Е.Б., Шенкмана С.Б., Болотников П.Г. Книга легкоатлета. М., «Физкультура и спорт», 1991. – 347 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с.
3. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. 208 с.
4. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. М.: «Академия», 2002. 152 с.

УДК 378-057.87:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИНЕРГЕТИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ ДЛЯ МАКСИМИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В.И. Захаров, Н.И. Кудинов, А.Н. Полоник

Луганский национальный университет имени Владимира Даля, г. Луганск

Аннотация. Определены составляющие культуры человека. Выдвинута концепция синергизма для исследования процесса формирования потенциала физической культуры. Исследованы подходы к формированию физической культуры студентов с использованием синергетической концепции.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодёжь, физическое здоровье, синергетическая концепция.

Summary. *Zakharov V.I., Kudinov N.I., Polonik A.N.* Use of the synergetic concept for maximizing the potential of physical culture of student youth. The components of human culture are defined. The concept of synergism for studying the process of forming the potential of physical culture has been put forward. The approaches to the formation of the physical culture of students using the synergetic concept are explored.

Keywords: physical culture, student youth, physical health, synergetic concept.

Актуальность. Физическое здоровье – основное условие для выполнения человеком его социальных и биологических функций, фундамент самореализации личности. Индивидуальное здоровье наиболее продуктивно формируется во время обучения студентов в вузе и имеет следующие составляющие: физическое, психическое, социальное и духовное здоровье.

Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции организма и его систем, наличием резервных возможностей организма, чётким представлением о значимости физической культуры для студенческой молодёжи.

Постановка проблемы. Изменившиеся ценностные ориентации общественно-политической жизни потребовали соответствующих преобразований в системе образования. В настоящее время образование считается приоритетной сферой накопления знаний и формирования умений, создания максимально благоприятных условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей каждого гражданина. В формировании активной гражданской позиции современной молодёжи большую роль играют занятия физической культурой и спортом как обеспечивающий фактор здорового образа жизни. Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни должны стать надёжной защитой, способной помочь студенческой молодёжи адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке.

Гуманизация современного общества, возврат к общечеловеческим ценностям заставляет по-новому взглянуть на проблемы физического совершенствования человека и способы укрепления его здоровья. В связи с этим изменяются приоритеты целевой направленности физического воспитания студентов в сторону реализации культуuroобразующих функций. Это говорит о том, что конечной целью физического воспитания молодёжи является формирование физической культуры студентов. Разработка концептуальных основ развития физической культуры в системе высшего образования, а также определение на этой основе детерминант, обеспечивающих эффективность физкультурного образования, обуславливают необходимость теоретических исследований проблем формирования физической культуры.

Теоретическая основа исследования проблем формирования физической культуры базируется на научных идеях общей теории культуры, изложенных в трудах А.И. Арнольдова, Н.С. Злобина, Л.Н. Когана, Э.С. Маркаряна; теории деятельности и психологической теории формирования личности (Л.С. Выготский, М.С. Каган, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); теории физической культуры, разработанной такими известными специалистами, как В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, Н.Н. Визитей, Л.П. Матвеев, Н.И. Пономарёв, В.И. Столяров, Л.И. Лубышева и др.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день имеется чёткое представление о единстве физического и духовного в сфере физкультурной деятельности [1, 2]. Однако, в практике физкультурного образования студентов отсутствует научно-технологическая концепция реализации этого единства, при

этом в большей степени превалирует ориентация на физическое развитие студентов.

Целью статьи является рассмотрение синергетической концепции физического воспитания в процессе формирования физической культуры молодёжи.

Методы и организация исследований. Реализация поставленной цели обуславливает необходимость исследования сущности понятия «культура». Термин «культура» как в повседневной жизни, так и в различных науках, включая философию, характеризуется неодинаковым смыслом и может быть использован в различных значениях. Например, В.И. Даль разъясняет понятие «культура» как:

1. Обработка и уход; образование, умственное и нравственное.
2. Культура понимается также как образованность, воспитанность.

3. Понятие «культура» используется для характеристики материального и духовного уровня развития определённых исторических эпох (античная культура), общественно-экономических формаций (социалистическая культура), конкретных обществ, народностей и наций (культура майя), а также специфических сфер деятельности или жизни (культура труда, быта, художественная культура); в более узком понимании термин «культура» относят только к сфере духовной жизни людей [3].

В самом общем виде определение культуры дал А.К. Гастев, который определил её как сумму традиций, обычаев народа, его умение трудиться, сумму его возможностей, новых социальных умений [4].

В свою очередь, физическую культуру можно представить в виде совокупности определённых элементов, образующих целостную, комплексную категорию. Такими составляющими являются:

- интеллектуальные ценности потенциала физической культуры, которые представляют собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и здорового образа жизни;

- двигательные ценности, к которым относятся лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в двигательной подготовленности человека, его реальный физический потенциал;

- технологические ценности, под которыми понимают различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, наработанные специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки;

- интенционные ценности отражают сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, её популярность у различных категорий людей, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры;

- социально-психологические ценности, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций молодёжи на занятиях физическими упражнениями и спортом;

- мобилизационные ценности, к числу которых относятся воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели.

Реализация установленных ценностей ориентирует педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности. В основу процесса формирования физической культуры личности может быть положено исследование синергизма элементов ценностного потенциала физической культуры.

Термин «синергетика» происходит от греческого «синергос», что означает «вместе действующий». Именно заключённый в этом слове смысл коллективного эффекта позволил Г. Хакену [5] дать название новому научному направлению, связанному с изучением закономерностей неравновесных процессов. Идеи синергетики и даже сам термин «синергетика» появились ещё в 40-х годах XX века, т.е. до «века кибернетики». Б.Р. Фуллер назвал синергетикой учение о самоорганизации сложных систем.

Синергетика занимается изучением процессов самоорганизации, устойчивости и распада структур различной природы, формирующихся в системах, далёких от равновесия. Они являются общими для всех систем: биологических, технических, экономических, социальных. В последние годы концепция синергизма получила более широкое толкование. Синергизм, синергия – вариант реакции на комбинированное воздействие двух или нескольких факторов, характеризующихся тем, что это действие превышает действие, оказываемое каждым фактором в отдельности.

Таким образом, значение концепции синергизма для исследования процесса формирования потенциала физической культуры заключается в том, что она способствует изучению силы взаимосвязи элементов, образующих потенциал физической культуры и позволяет сформулировать основные подходы к формированию физической культуры:

- либерализация процесса формирования физической культуры у молодёжи, которая должна быть основана на принципах педагогики сотрудничества. Данный подход предполагает предоставление каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей;

- гуманизация процесса формирования физической культуры. Данный подход ориентирован на обязательный учёт индивидуальных особенностей, потребностей каждого индивидуума;

- социализация формирования физической культуры предполагает формирование в обществе моды на здоровый образ жизни, приобщение людей к высоким этическим нормам поведения в обществе;

- инновация формирования физической культуры предполагает использование в педагогическом процессе гибких методов, средств обучения, обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся;

- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нём процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всех способностей индивида.

Так, основной целью физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленности воспитательного процесса.

Выводы. Исследование подходов к формированию физической культуры студентов с использованием синергетической концепции для максимизации потенциала физической культуры углубляют и развивают теоретико-методологические основы педагогического процесса в направлении освоения комплекса ценностей физической культуры как мощного стимула самореализации человеческой личности, прежде всего, через новые возможности самоорганизации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретённых в процессе активной физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: научно-методический журнал. М.: Теория и практика физической культуры, 1996. № 1.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжь и современность. М.: Теория и практика физической культуры, 1995. № 4.

3. Березин И.П., Дергачёв Ю.В. Школа здоровья: Практические рекомендации по физической культуре. М.: Просвещение, 2000.

4. Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. М.: Просвещение, 1991.

5. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. М.: Олимпийская литература. НУФВСУ, 2001.

УДК: 796.015: 159.95: 61-057.875

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ МОДАЛЬНОСТИ НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В.М. Сероштан, Т.В. Лаптинова, П.П. Хвостиков, В.И. Овчаренко

*ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский
университет им. Святителя Луки», г. Луганск*

Аннотация. В статье рассматривается влияние на тревожные расстройства физической нагрузки специфической направленности, среди спортсменов-единоборцев, так и неспецифической – в основной медицинской группе студентов-медиков. Показано положительное влияние на психоэмоциональное состояние у студентов непосредственно после тренировки в обеих группах.

Ключевые слова: единоборства, студенты, тревожные расстройства.

Summary. *Seroshtan V.M., Laptinova T.V., Hvostikov P.P., Ovcharenko V.I.* Influence of the physical loading of different modality on anxiety level on students of medical university. In the article influence on anxious disorders of the physical loading of specific orientation, among martial artists, and nonspecific load – in the basic medical group of students of medical university is examined. Positive influence on psycho emotional state of students directly after training in both groups is obtained.

Keywords: martial arts, students, anxious disorders.

Составной частью функционального состояния спортсмена является психологическая сфера. Психологическая готовность достигается путем длительного и систематического воздействия на душевное состояние спортсмена. Для этого на всех этапах тренировки необходимо совершенствовать его психологические процессы. Достижение высоких спортивных достижений в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах зависит от соответствующего уровня технической, тактической, физической и психологической подготовки спортсмена [1].

Тревожные расстройства распространены очень широко. В работе врача общей практики пациентов с тревожными расстройствами встречается больше, чем больных с сахарным диабетом и бронхиальной астмой, вместе взятых. По зарубежным данным, одновременно 9% населения в мире страдает каким-либо

тревожным, расстройством, а за все время своей жизни тревожное расстройство переносят почти 25% людей [4].

В международной классификации болезней 10 версии (МКБ-10) существует класс V, описывающий психические расстройства. Подраздел F 41.1 – «генерализованное тревожное расстройство» (ГТР), – определяется как «психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не связанной с определёнными объектами или ситуациями». Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потливость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения [6].

Часто ГТР квалифицируются как «надсегментарные вегетативные расстройства», «вегетативная дистония», «вегетативные расстройства», «вегетозы», «нейроциркуляторная дистония», «гипервентиляционный синдром», «функциональные психосоматические расстройства» [3]. Считается, что возникновение таких состояний связано с нарушением обмена серотонина, норадреналина и гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК).

Согласно МКБ-10, для постановки диагноза у больного должны быть первичные симптомы тревоги большинство дней за период, по крайней мере, несколько недель подряд, а обычно несколько месяцев. Эти симптомы обычно включают: опасения; моторное напряжение (суетливость, головные боли напряжения, дрожь, невозможность расслабиться); вегетативную гиперактивность (потливость, тахикардия или тахипноэ, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и пр.). Подобные симптомы часто наблюдаются у многих начинающих спортсменов в предсоревновательный и соревновательный периоды, полностью нивелируясь после окончания состязаний.

ГТР в течение жизни возникает примерно у 1 из 50 человек. У женщин оно бывает немного чаще, чем у мужчин. Впервые, как правило, появляется в возрасте от 20 до 30 лет. Если рассматривать возникновение симптомов ГТР у спортсменов-единоборцев в пред- и соревновательном периодах как манифестантный синдром, то частота его возникновения по нашим наблюдениям составила 4,1 из 10 человек (при наличии не менее 3 симптомов «моторной напряженности» и не менее 3 – «вегетативной симпатической гиперреактивности»).

Из методов лечения ГТР одним наиболее успешным считается когнитивная терапия. В исследованиях [3, 7, 8] было показано, что, по меньшей мере, у половины людей с ГТР она помогает уменьшить симптомы и улучшить качество жизни. Определенную пользу могут принести дыхательные упражнения (абдоминальное дыхание, йоговское дыхание), прогрессивная мышечная релаксация и коррекция эмоционального фона с помощью методов прикладной кинезиологии, гипноза и т.п.

При неэффективности психотерапии, дополнительно назначают лекарственные средства из класса антедепрессантов, транквилизаторы, барбитураты, анксиолитики, антигомотоксические препараты [2, 3, 9].

Известно, что физические упражнения снижают уровень тревожности и лихорадочного возбуждения у беспокойных людей. Чрезмерная тревожность негативно сказывается на здоровье обычных людей, а у профессиональных спортсменов зачастую может приводить к ухудшению соревновательного результата. Особенно данная закономерность выражена среди единоборцев, где результат поединка во многом зависит от способности спортсмена мобилизовать собственные силы в оптимальном соотношении «расслабленность – напряжение». Поэтому **целью** данного исследования было оценить уровень тревожности у спортсменов и людей постоянно спортом не занимающихся до и после тренировки, а также проанализировать влияние физической нагрузки на уровень ситуативной тревожности.

Работа выполнена согласно плану НИР кафедры «Показатели индивидуального здоровья как критерия физиологической адаптации к изменению социальных и климато-географических условий разных групп студенческой молодежи» (номер государственной регистрации 0010U0062116)

Материалы и методы. Для исследования были взяты 32 юноши из секции тайского бокса – экспериментальная группа – 1 (ЭГ-1). Все испытуемые – спортсмены массовых разрядов в возрасте $19,6 \pm 1,2$ года. Для сравнения были выбраны случайным образом студенты 2-3 курса ГУ «ЛГМУ» – 27 мальчиков (ЭГ-2), возраст $19,9 \pm 0,7$ лет. Для контроля (КГ) – студенты тех же курсов – 20 человек, не получавшие физической нагрузки «до и после». Перед тренировкой, в ЭГ-2 – перед занятиями по физвоспитанию, было проведено психологическое тестирование на определение уровня тревожности по методике Дж. Тейлор, в адаптации Т.А. Немчинова [2] и по Спилбергеру-Ханину на определение уровня ситуативной (реактивной) тревожности (СТ) (личностную тревогу не брали в расчеты в связи с задачей максимально изучить влияние физической нагрузки на исследуемый показатель, т.е. – на ситуативную составляющую), а также, повторное тестирование спустя неделю у тех же респондентов через полчаса после физической нагрузки в обеих экспериментальных группах.

Статистическую обработку полученных данных проводили методами описательной статистики и дисперсионного анализа с помощью модулей программы Excel и Statistica 6 (критерий Стьюдента для множественных сравнений).

Результаты и обсуждение. При исследовании по методике Дж. Тейлора в ЭГ – 1 уровень тревоги до нагрузки составил $19,5 \pm 2,5$ балла, после нагрузки – $17,2 \pm 2,2$ ($p > 0,05$). В группе студентов основной группы уровни тревоги до/после

составили $19,1 \pm 1,45 / 16,2 \pm 2,5$, ($p < 0,05$) соответственно. В контрольной группе уровни тревоги достоверно не изменились: $11,5 \pm 1,6$ и через неделю при повторном измерении – $10,1 \pm 2,7$ ($p > 0,05$). Таким образом, достоверное уменьшение тревожности произошло лишь в группе студентов, получивших небольшую нагрузку на занятии по физвоспитанию.

При анализе относительных величин данного теста у спортсменов наблюдалось снижение высоких уровней тревожности на 5%, среднего с тенденцией к высокому – на 6,2%, возрастание количества спортсменов, испытывающих средний с тенденцией к низкому – на 5,8% и низкий уровень тревожности – на 5,4% (см. табл.1).

Таблица 1.

Уровни тревоги до\после нагрузки по методике Дж. Тейлора, (%)

	очень высокий уровень тревоги	высокий уровень тревоги	средний уровень с тенд. к высокому	средний уровень с тенд. к низкому	низкий уровень тревоги
ЭГ -1, n=32	-	15/10	56,5/ 50,3	15,5/ 21,3	13/18,4
ЭГ -2, n=27	-	17/14	54,1/53,3	16,9/25,2	12/7,5
КГ, n=20	-	14/13	43/48,2	32/28,8	11/10

Подобные изменения мы наблюдали и в ЭГ- 2: снижение высоких уровней тревожности на 3%, среднего с тенденцией к высокому - на 1,2%, возрастание количества студентов, испытывающих средний с тенденцией к низкому – на 8,3% и низкий уровень тревожности – на 4,5%. То есть, как и в группе единоборцев произошло значительное снижение тревожности после физической нагрузки, хотя несколько менее выраженное. В КГ уровни тревоги существенно не изменились. Возможно, данное соотношение возникло из-за величины самой нагрузки и ее интенсивности. Тренировка в секции единоборств продолжалась 90 минут с минимальными интервалами отдыха (отдых между раундами и время на смену оборудования, переходы, смену спарринг-партнера), ЧСС во время пиковых нагрузок составляла 160-170 уд/мин. Занятия по физвоспитанию продолжалось 60 минут (минус время, потраченное на заполнение анкет, инструктаж), ЧСС 140-150 уд\мин.

При исследовании по методике Спилбергера-Ханина в ЭГ – 1 уровень тревоги до нагрузки составил $39,2 \pm 1,2$ балла, через неделю после нагрузки $32,1 \pm 2,2$ ($p < 0,05$). В группе студентов основной группы уровни до\после составили $30,3 \pm 1,45 / 27,2 \pm 2,5$, ($p > 0,05$) соответственно. В контрольной группе также уровни тревоги существенно не изменились: $32,5 \pm 3,6$ и через неделю $35,1 \pm 3,7$ ($p > 0,05$).

Таблица 2.

Уровни тревоги до/после нагрузки по методике Спилбергера-Ханина, (%)

	высокий уровень тревоги (45 баллов и выше)	средний уровень тревоги (31-44 балла)	низкий уровень (менее 30 баллов)
ЭГ -1, n=32	11 /9,2	67,2 /60,3	22,8 / 30,5
ЭГ -2, n=27	5,3 /4,1	61,1 /58	33,6 /37,9
КГ, n=20	5,2 /5,5	69,1 /72,2	25,7 /22,3

В процентном соотношении наибольшее количество испытуемых, показавших высокие уровни тревоги, оказалось в группе единоборцев (11% до и 9% после нагрузки) (табл. 2), что, возможно, объясняется повышенным уровнем симпатoadренальной регуляции, чрезмерной возбудимостью в подготовительном макроцикле. Предполагается еще более высокое процентное содержание «высокотревожных» спортсменов в соревновательном периоде в связи с естественными переживаниями перед выходом в ринг.

Существенное увеличение количества студентов, демонстрировавших низкие уровни тревоги, наблюдалось после физической нагрузки в группах тайбоксеров и студентов основной группы: в 1,34 и в 1,13 раза соответственно. В КГ изменений в процентных соотношениях различных уровней тревоги при повторном тестировании не выявлено. В группе единоборцев по Спилбергеру процент спортсменов, продемонстрировавших высокие уровни СТ, в 2 раза превышает аналогичные показатели других групп; при исследовании по методике Тейлора подобных закономерностей не выявлено – высокие уровни тревожности демонстрировали все 3 группы примерно одинаково. Возможно, подобная разница возникла из-за специфической направленности теста Спилбергера на выявления ситуативной тревоги, что демонстрирует повышение реактивности в группе спортсменов, в то время как методика Тейлора предполагает выявления генерализованных расстройств без разделения на личностные и ситуативные составляющие.

Кроме того, после проведенной тренировки в обеих группах на вопрос: «Чувствуете ли вы себя более спокойно и расслабленно после тренировки», большинство: 66% в ЭГ-1 и 62 % в ЭГ – 2, ответило утвердительно.

Выводы. Таким образом, подтверждена опытным путем положительная роль тренировочной нагрузки на уровень ситуативной тревожности как в группе спортсменов, получивших большую нагрузку, так и в группе физкультурников, выполняющих стандартную (небольшую) нагрузку. Достоверное снижение уровней тревожности по методике Тейлора произошло среди студентов основной медицинской группы, по методике Спилбергера, наоборот, достоверное снижение

обнаружено в группе единоборцев. То есть в обеих группах, получивших физическую нагрузку, отмечено снижение ситуативной тревоги. В психологии давно используются приемы мышечного расслабления с целью снятия напряжения и различных страхов, тревог, поэтому, возможно, тренировка сама по себе вызывает состояние эйфории и расслабленности, наряду с реализацией стресс-индуцирующих гормонов, что также хорошо перекликается с теорией катарсиса.

Ослабление напряжения в краткосрочном периоде после физических упражнений не отменяют возможного «возврата» прежних уровней тревоги через несколько часов или суток после исследований, и предполагают дальнейшего изучения. В подтверждение данного факта имеются сведения о повышенной раздражительности и нервозности в соревновательном периоде у спортсменов, несмотря на регулярные «пиковые» нагрузки во время подготовки к стартам. Сами по себе физические нагрузки не могут служить эффективным способом излечения от ГТР или снятия повышенной СТ, особенно у спортсменов. Для студентов основной группы, не участвующих в соревнованиях, подобный метод представляется более перспективным в связи с исключением раздражительной составляющей (ответственность, предсоревновательные страхи и т.п.).

Отмеченное повышенное количество «высокотревожных» спортсменов по сравнению с другими исследуемыми группами (по Спилбергеру) обуславливает поиск оптимизации форм подготовки спортсменов, направленных на психоэмоциональную сферу.

Перспектива дальнейших исследований. Практическое применение психорегулирующих методов, направленных на эмоциональную сферу спортсменов с целью уменьшения тревожных расстройств в подготовительном и соревновательном периодах.

Список литературы

1. Дяттерева А.К. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 40.
2. Воронина Т.А., Середенин С.Б. Перспективы поиска анксиолитиков // Эксперим. и клин. фармакология. М.: Медицина, 2002. 65 (5). С. 4-17.
3. Вейн Л.М., Вознесенская Т.Г., Воробьева О.В. и др. Вегетативные расстройства. Клиника, лечение, диагностика. М.: Медицинское информационное агентство, 1998. 752 с.
4. Колоцкая Е.В. Современные подходы к психофармакотерапии тревожных расстройств // Фармацевтический вестник: информационно-аналитическая газета. 2005. 13 (376); 26.
5. Дерманова И.Б. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб, 2002. С. 126-128.
6. Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия. <http://www.mkb10.ru>.
7. Сокрута В.Н., Казакова В.Н. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов. Донецк: «Каштан», 2011. 619 с.
8. Радюк О.М., Родцевич О.Г. Диагностика уровней тревожности в психотерапевтической практике: Учебно-методическое пособие. Минск, 2003. 25 с.

УДК 793.3-057.87

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТАНЦАМИ

С.Н. Филиппова, М.Н. Митин, Я.О. Филиппов

ГАОУ ВО Московский городской педагогический университет,
*Педагогический институт физической культуры и спорта,
Российская международная академия туризма*

Аннотация. Разработаны новые подходы к организации занятий физической культурой в образовательной сфере на базе высшего профессионального образования. Описаны воспитательные средства развития положительных качеств личности студентов. Разработаны танцевально-двигательные упражнения и программы, направленные на снижение психо-эмоционального напряжения, мотивацию к занятиям, пробуждение интереса и развитие творческого потенциала учащейся молодежи.

Ключевые слова: танцевально-двигательные упражнения, социальное здоровье, профессиональное становление студентов.

Summary. *Filippova S.N., Mitin M.N., Filippov Y.O.* Development of creative abilities students of humanitarian specialties in the process of dance classes. Developed new approaches to organization of physical culture in the educational sphere on the basis of higher professional education. Described educational facilities the development of positive personal qualities of students. Developed by dance-movement exercises and programs aimed at reducing psycho-emotional stress, motivation training, a revival of interest and development of creative potential of students.

Key words: dance-movement exercises, social health, professional formation of students.

Социальное здоровье общества и человека на разных этапах его жизнедеятельности, особенно в студенческом возрасте в период профессионального становления, интегрировано с многообразием форм культуры: духовно-нравственной культурой личности и ее творческими возможностями, информационной культурой, психологической грамотностью, культурой общения.

Двигательная активность оказывает коррекционное и реабилитирующее воздействие на наиболее распространенные патогенетические причины

нарушения здоровья и творческого потенциала молодежи. Практической реализации этой индивидуальной и социально-государственной потребности препятствует консервативность форм и методов занятий физической культурой (ФК), снижение квалификации и количества профильных специалистов по ФК в сфере образования. Поэтому в сфере физического воспитания молодежи велика востребованность инновационной деятельности каждого специалиста, обмен опытом, его профессиональное обсуждение.

Актуальность, постановка проблемы. В современной России произошло падение значимости культурных регуляторов жизнедеятельности молодежи, что привело к росту деструктивных форм поведения: наркомании, алкоголизму, курению, социальной безответственности. Поэтому поиск воспитательных средств развития положительных качеств личности у молодежи, обучающейся в образовательных учреждениях, продолжает оставаться актуальным.

Целью статьи является исследование в сфере физической культуры наращивания объема и разнообразия сложно координированной двигательной активности обучающихся.

Методика и организация исследований. В течение последних 15 лет нами разрабатывались новые подходы к организации занятий физической культурой (ФК) в образовательной сфере на базе высшего профессионального образования [1]. При этом необходимо учитывать возрастающее влияние факторов риска на здоровье молодежи, обусловленных как неблагоприятными экологическими условиями, так и рисков деформации образа жизни (ОЖ). Из них возрастающее распространение приобретает гипокинезия (малоподвижность). Эта форма нездорового ОЖ заняла ведущее место как патогенный фактор в нашей стране, который приводит к негативным последствиям для психофизического здоровья студентов, создавая трудности в профессиональном становлении студентов [2].

Патологический («порочный») круг снижения здоровья и творческих возможностей молодежи можно представить как повторяющуюся и нарастающую по своему разрушительному воздействию на студенчество последовательность событий: учебные нагрузки – малоподвижность – психо-эмоциональное напряжение – трудности саморегуляции – снижение психофизической работоспособности и творческих возможностей – нежелание и затрудненность движений – снижение мотивации к учебе – снижение работоспособности – утомляемость под влиянием учебных нагрузок – дезадаптация – предболезнь – повышенная заболеваемость – хронизация болезней – инвалидность – ограничение профессиональной пригодности [3].

Наши разработки выявили необходимость замены определенного блока практических занятий по ФК специально разработанными танцевально-двигательными упражнениями и программами. Они направлены на снижение психо-эмоционального напряжения у учащихся, пробуждение интереса и развитие творческого потенциала, мотивации к занятиям. Студенты поэтапно, в соответствии с разработанной программой занятий, приобщаются к элементам, а затем и системе танцевальных движений, постановке танцевальных композиций. Постепенно они овладевают образным и ритмическим языком танцевальных движений. У молодежи в этом возрасте сильно проявляется потребность творческого самовыражения. С помощью танца они получают возможности осознания, саморазвития и выявления своей индивидуальности. Занятия танцами формируют различные качества личности, но в наибольшей степени влияют на ее творческие способности.

Так, поэт и теоретик искусства Серебряного века М.А. Волошин в статье «О смысле танца» (Волошин М.А., 1911) [цит. по 4] высказал суждение об «очистительном обряде» как основной функции танца, под влиянием которого «...может произойти изменение человеческого вида...». Автор подчеркивал **жизнетворческий характер** воздействия танца: «Мы присутствуем внутри себя и на самих себе можем наблюдать перемену в строе нашего сознания и должны быть заранее готовы к неожиданным побегам новых сил и возникновению новых психических свойств, которые могут в нас возникнуть».

Выражение «очистительный обряд» можно переформулировать с помощью терминов «сублимация» и «катарсис», использованные Л.С. Выготским в главе «Эстетическое воспитание» работы «Педагогическая психология» [5]. Л.С. Выготский определял *сублимацию* как «...трансформацию низших видов психической энергии... в высшие виды», а *катарсис* как «освобождение и разрешение духа от мучающих его страстей».

М.А. Волошин также указывает на особую важность «очистительного обряда» в условиях современной ему городской жизни, которая уже в начале XX века становилась все более интенсивной. «Новые условия жизни, в которых оказался человек в теперешних городах, страшная интенсивность переживаний, постоянное напряжение ума и воли, острота современной чувственности создали... *ненормальное состояние духа* <...> Музыка и танец - это старое и испытанное религиозно-культурное средство для выявления *душевного хаоса* в новый строй» (выделено нами – *Авт.*) [цит. по 4].

Результаты исследований и их обсуждение. О танце можно говорить как о средстве снижения чрезмерного психоэмоционального напряжения (ПЭН) современного урбанизированного человека и нормализации уровня эмоциональной реактивности студентов, но и в более глубоком смысле – как о

средстве гармонизации глубинных, базовых скрытых психических побуждений человека, особенно в современных городских условиях. Под этими побуждениями мы понимаем, прежде всего, различные влечения (малооформившиеся потребности), а также некоторые частично неосознаваемые потребности (например, либидозную в её раннефрейдовском понимании). Это оказывает индивидуализированное и субъекто-центрированное воспитательное воздействие на занимающихся танцами.

Необходимо подчеркнуть особую важность формирования под влиянием занятий танцами **творческого потенциала** [4], выражающегося в стремлении молодежи самим создавать и реализовывать законченные танцевальные произведения. В процессе создания танца возрастает их умение коллективного взаимодействия, взаимопомощи, стремление целеустремленно работать для достижения высокого эстетического результата с помощью сложного ритмически организованного пространственно-временного ансамбля двигательной активности. При этом выявляется уровень психомоторной одаренности учащихся, которая получает развитие в процессе занятий. Студенты проявляют музыкальные и постановочно-режиссерские творческие способности, а также художественно-эстетические и организационно-управленческие задатки.

Таким образом, танец является синтетической деятельностью, которая требует выявления, развития и практической реализации целостного ансамбля системно организованных способностей, которые проявляются в форме:

- сложно координированных двигательных способностях;
- психомоторной гибкости и пластичности;
- музыкально-ритмического слуха;
- коммуникативных способностей и широкого поведенческого репертуара;
- концептуально-постановочного мышления;
- лидерских организационно-управленческих способностей;
- художественно-эстетической интуиции;
- командообразующей деятельности.

Придерживаясь понимания одаренности как комплекса способностей человека, обеспечивающего творческие результаты в сложных видах деятельности, необходимо признать высокий потенциал занятий танцами для профессиональной подготовки специалистов гуманитарных профессий, благодаря которым развиваются психофизические и социальные качества студентов, оказывается благотворное нормализующее влияние на основные психологические, в том числе познавательные, процессы и эмоциональную сферу учащихся. Таким образом, танец является образовательно-

воспитательным инструментом воздействия на физическое, нервно-психическое и психофизическое, эстетическое, культурное и социальное развитие молодежи. Позитивное регулирующее влияние танцев на нервно-психические функции особенно важно для повышения адаптации учащихся к учебным нагрузкам, профилактике утомления и переутомления в процессе учебы. Для самостоятельной постановки разнообразных танцев требуется высокая мотивация к достижению творческих и эстетически значимых целей.

Общепризнанным является утверждение, что низкий мотивационный уровень современных студентов препятствует выполнению необходимого им объема двигательной активности, который не может быть обеспечен занятиями в спортивном зале, а должен быть дополнен самостоятельной работой. Опросы показывают, что регулярно самостоятельно занимается физическими упражнениями всего 10-15% обучающейся молодежи. Занятия танцами, как показал наш опыт, существенно повышают мотивацию самостоятельных занятий студентов, обеспечивая рост в 2-3 раза объема двигательной работы. Увеличивается удовлетворенность учащихся занятиями ФК за счет количественного и качественного роста личных достижений студентов. Студенты отмечают ускорение своего личностного развития за счет творческого включения в учебный процесс.

М.А. Волошин называл танец «громадным фактором социальной культуры». В эпоху социально-природной дисгармонии и культурного кризиса в нашей стране приобщение студенчества к миру танца окажет действительно «очищающее» влияние на физическое и духовное состояние молодого поколения России. Проблема заключается в преодолении физкультурным образовательным сообществом инерции мышления и стереотипов при проведении занятий и широкого приобщения студентов к танцевальной культуре.

Выводы. Наши исследования свидетельствуют, что занятия танцами развивают психофизические и социальные качества студентов, оказывают благотворное нормализующее влияние на основные психологические, в том числе познавательные процессы и эмоциональную сферу учащихся, и как показал наш опыт, существенно повышают мотивацию самостоятельных занятий студентов, обеспечивая рост объема двигательной работы, повышают адаптацию учащихся к учебным нагрузкам, способствуют профилактике утомления и переутомления в процессе учебы.

Список литературы

1. Филиппова С.Н., Митин М.Н. Реализация антропепдагогических принципов при организации занятий танцами в учебной программе физического воспитания в вузах: Сборник V Международной научно-практической конференции. Донецк: ДонНУ, 2016. С. 291-298.

2. Демидов В.А., Мавлиев Ф.А., Хаснутдинов Н.Ш. Вариабельность комплекса параметров гемодинамики у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом // Физиология человека. М., 2008. Т.34. № 6. С. 99-100.

3. Румянцев А.Г., Панков Д.Д. Актуальные проблемы подростковой медицины. М., 2002. 374 с.

4. Шевченко А.С., Крепица Ю.А. Принципы арттерапии и артпедагогики в работе с детьми и подростками. Балашов: Изд. БГПИ, 1998. 156 с.

5. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М., 1984. Т.1-4.

**Раздел II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ**

УДК 796.814:613.292

**БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ**

В.Н. Иванов, В.Ф. Тарасенко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье приведен анализ биохимических основ рационального питания спортсменов-самбистов. Установлена взаимосвязь основных потребностей организма спортсмена-самбиста в белках, жирах и углеводах. Сопоставление важности рационального питания спортсменов-самбистов дает возможность в контроле сбалансированного питания.

Ключевые слова: рациональное питание, белки, жиры, углеводы.

Summary. *Ivanov V.N., Tarasenko V.F.* Biochemical basis of rational nutrition of sambo athletes. In article the analysis of the biochemical basis of nutrition of athletes-wrestlers. The correlation of the basic needs of an athlete wrestlers in proteins, fats and carbohydrates. A comparison of the importance of rational nutrition of athletes-wrestlers and makes it possible to control a balanced diet.

Key words: rational nutrition, proteins, fats, carbohydrate.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Общеизвестно, что под питанием понимают поступление пищи в организм, переработка ее в системе пищеварения, всасывание в кровь составных компонентов пищи и усвоение их тканями организма. В связи с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками самбисты теряют огромное количество энергии, запасы которой необходимо быстро восполнять. С другой стороны, питание спортсменов-самбистов является неотъемлемым фактором предотвращения спортивного травматизма, что позволяет сохранить здоровье спортсменов и отражается на их результативности. Поэтому, проблема питания самбистов сводится не только к восполнению энергии, но и к обеспечению процессов регенерации поврежденных при тренировке и спортивной деятельности структур организма, возмещения израсходованных белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Именно это и обусловило актуальность данного исследования [1].

Анализ последних исследований и публикаций доказывает важность исследования рационального питания спортсменов-самбистов. В современной литературе говорится, что рацион питания должен качественно и количественно удовлетворять потребность организма в веществах, из которых в

клетках и тканях могут синтезироваться собственные структуры, необходимые для процессов жизнедеятельности, приспособительных и защитных реакций [2]. Основными химическими компонентами пищи являются 6 групп веществ: поставщики энергии (белки, жиры, углеводы), незаменимые аминокислоты, незаменимые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, вода [3]. Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Пищевой рацион должен быть сбалансирован по важнейшим пищевым компонентам, то есть должен содержать белки, жиры, углеводы в строго определенной пропорции [4].

Целью работы было исследование биохимических основ рационального питания спортсменов-самбистов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 40 спортсменов-самбистов, добровольцев, распределенных на 4 группы: первая группа – спортсмены питающиеся продуктами, не содержащими белок, вторая группа – спортсмены питающиеся продуктами, не содержащими жиров, третья группа – спортсмены питающиеся продуктами, не содержащими углеводов, четвертая группа – сбалансированное питание.

Изложение основного материала исследования. Пища – источник жизни и удовольствия. Как отмечал И.П. Павлов, пища олицетворяет жизненный процесс во всем его объеме и представляет ту древнейшую связь, которая соединяет все живое, в том числе и человека, с окружающей природой. Одной из основных современных концепций питания является теория рационального сбалансированного питания. Продукты должны исключать потенциальную опасность для здоровья, обладать высокой пищевой и биологической ценностью.

Питание самбистов включает специфику рационального питания в связи с особенностями выполнения физической работы, этапами тренировок. Основные принципы сбалансированного питания самбистов:

1. Равновесие между энергией, поступившей с пищей, и энергией, расходуемой организмом в процессе тренировок и соревнований.
2. Удовлетворение потребности самбиста в определенном количестве и сбалансированном соотношении отдельных пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания (определенное время и количество пищи при каждом приеме), поскольку работа организма подчинена биоритмам.
4. Сбалансированность питательных веществ, достигаемая путем систематического поступления в организм продуктов животного и растительного происхождения.

При организации питания спортсменов-самбистов необходимо учитывать период тренировки и соревнований, условия их проведения, от которых

зависят: энергозатраты спортсмена; определенная сбалансированность питания; подбор продуктов повышенной биологической ценности, поливитаминных комплексов.

При занятии самбо количество поступившей энергии должно соответствовать количеству израсходованной в процессе тренировки или соревнований. Энергия поступает с пищей в виде углеводов, жиров и белков. В клетках организма в процессе их химического превращения энергия извлекается в виде килокалорий (ккал) и используется для различных нужд организма. Зная химический состав пищевых продуктов и их калорийность, приведенные в специальных таблицах, можно рассчитать калорийность любого меню или диеты.

При занятии самбо спортсмену мужчине требуется 3600-4600 ккал, а женщине – 2050-3500 ккал. В период соревнований энергозатраты увеличиваются на 26-29% по сравнению с тренировкой. Наиболее благоприятное удовлетворение энергетических и пластических потребностей человека достигается при сбалансированном поступлении в организм углеводов: жиров: белков – 4:1, 2:1, что соответствует для спортсменов 55-70%: 20-30%: 10-12%.

Из углеводов в рационе питания большая часть (до 65%) должна обеспечиваться сложными углеводами (полисахаридами). Суточная потребность жиров в рационе питания должна обеспечиваться на 70% жирами животного происхождения и на 30% – растительного происхождения, которые содержат моно- и полиненасыщенные жирные кислоты. Источниками полноценного белка являются продукты животного происхождения [5].

Основными химическими компонентами пищи являются следующие группы веществ: поставщики энергии, незаменимые аминокислоты, незаменимые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. Каждое отдельное вещество выполняет конкретную функцию в жизнедеятельности организма и влияет на выполнение физической работы в период тренировки и соревнования.

Одним из приоритетных факторов, определяющих нормальное физическое и нервно-психическое развитие, является достаточное поступление основных питательных веществ. Значение белков заключается в следующих функциях: пластической, каталитической, гормональной, транспортной, источнике незаменимых аминокислот. При белковой недостаточности развиваются различные патологические состояния эндокринной системы, центральной нервной системы (снижение условно-рефлекторной деятельности коры головного мозга), физическое развитие (замедления роста, снижения массы тела, ухудшение костеобразования) и т.д.

Белковая недостаточность может быть вызвана экзогенными и эндогенными причинами. К экзогенным факторам риска относятся недостаточное поступление белка, недостаточное поступление аминокислот, нарушение соотношения триптофана, лизина и метеонина.

Эндогенная белковая недостаточность чаще всего связана с нарушением переваривания и всасывания белков при заболевании кишечника или повышением его расходе при инфекционных заболеваниях, туберкулезе, операциях, обширных ожогах, гипертиреозе ит.д.

Роль жиров заключается в следующем: участвуют в синтезе липидных компонентов клеточных и субклеточных мембран, являются источником энергии и ненасыщенных жирных кислот; полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) повышают устойчивость к токсическим и вредным факторам, регулируют обмен холестерина (лецитина), способствуют усвоению каротинов, служат носителем жирорастворимых витаминов и других ингредиентов (фосфатидов, стероидов), входят в состав многих ферментов, улучшают органолептические свойства пищи, продлевают ощущение сытости, участвуют в обменных процессах, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов, а также способствуют росту и развитию детей.

Недостаток жиров является фактором риска, приводящим к неблагоприятным сдвигам в здоровье. Прежде всего, к снижению устойчивости инфекционным агентам, возрастает чувствительность к вредным химическим и физическим воздействиям, отставанию в физическом развитии, нарушении белкового и витаминного обмена, увеличению проницаемости кровеносных сосудов. Недостаточное ПНЖК способствует возникновению язвенных процессов в слизистых оболочках желудка и 12-перстной кишки, развитию кариеса зубов и артритов. Избыток ПНЖК затрудняет переваривание и усвоение белков, тормозит желудочную секрецию, нарушает деятельность нервной системы, кровотока, щитовидной железы.

Значение углеводов – основные поставщики энергии. Они обеспечивают пластическую функцию, в комплексе с белками образуют гормоны, ферменты, секрет слюнных и слизистых желез, нормализуют обмен веществ, особенно белковый и жировой, создают чувство насыщения, нормализуют кишечную микрофлору и т.д. Недостаток углеводов в питании является существенным фактором риска для здоровья. В частности, способствует возникновению полипоза, геморроя, ведет к запорам, вызывает слабость, сонливость, головную боль, тошноту, накопление кетоновых тел [6].

В исследование было включено 40 самбистов, добровольцев, из которых было сформировано 4 группы по 10 человек. В каждой группе было 5 мужчин и

5 женщин. Возраст испытуемых 18-25 лет, весовая категория 65-70 кг. Период проведения исследования 30 дней. Тренировка 5 раз в неделю по 90 минут.

Первая группа находилась на диете, где в продуктах не содержалось белка. Через 30 дней у спортсменов-самбистов появились нарушения со стороны центрально-нервной системой, то есть они стали раздражительны, появились проблемы с ЖКТ (частые диареи).

Вторая группа была на безжировой диете. К концу испытательного срока у спортсменов появилась раздраженность, проблемы с желудочно-кишечным трактом, все спортсмены переболели ОРВИ, наблюдалось постоянное чувство голода.

Третья группа находилась на безуглеводной диете. К последствиям данной диеты следует отнести: частые запоры, тошноту, головную боль, депрессию.

Четвертая группа была контрольной, со сбалансированным питанием. Никаких нарушений со здоровьем отмечено не было.

Выводы и перспективы дальнейших исследований заключаются в проведенном анализе, утверждающем, что для полноценного функционирования спортсменов питание должно быть сбалансированным, полноценным, содержащим белки, жиры и углеводы. Во время тренировок спортсмены затрачивают массу энергии, поэтому им необходимо восстановить работоспособность. Рациональное питание во многом способствует улучшению спортивных результатов, так как правильно питающийся спортсмен быстрее восстанавливает силы. Перспективным направлением научных исследований является применение биохимических основ рационального питания спортсменов-самбистов в период тренировочного процесса и соревнований для скорейшего возвращения к тренировочной деятельности после длительной физической нагрузки.

Список литературы

1. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. Донецк: ДонНТУ, 2006. 137 с.
2. Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю. Биохимия человека: Учебное пособие для вузов. М.: Юрай, 2016. 69 с.
3. Замай Т.Н., Титов Н.М. Биохимия. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 182 с.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 20 с.
5. Березов Т.Т., Коровкин Б.Ф. Биологическая химия. М.: Медицина, 1983. 366 с.
6. Волков Н.И., Несен Э.Н., Ошпенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 439 с.

ВЛИЯНИЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

И.В. Карпенко, В.И. Карпенко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы оптимизации тренировочного процесса путем внедрения в тренировочный процесс пловцов-спринтеров интервальной гипоксической тренировки, что позволяет повысить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повысить уровень общей и специальной выносливости спортсменов. Апробация предложенной методики подтвердила ее высокую эффективность.

Ключевые слова: интервальная гипоксическая тренировка, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, индекс выносливости.

Summary. *Karpenko I.V., Karpenko V.I.* The influence of hypoxic training on the development of special endurance and the level of functional state of the cardiovascular and respiratory systems of swimmers. In the article the questions of optimizing the training process by introducing interval hypoxic training into the training process of the swimmers-sprinters that allow to increase the level of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, as well as raise the level of general and special endurance of athletes. Approbation of the proposed methodology confirmed its high efficiency.

Key words: interval hypoxic training, cardiovascular system, respiratory system, endurance index.

Актуальность. Начиная с середины 80-х годов и до настоящего времени развитие важнейших физических качеств в плавании: скорости, общей и специальной выносливости, рассматриваются в аспекте внедрения тренирующих упражнений с соответствующей физиологической направленностью. Специалистами плавания отмечается, что проплывание различных по длине дистанций с различной интенсивностью обуславливается выдающимся вкладом аэробных и анаэробных источников энергообеспечения. При этом диапазон интенсивности плавательных нагрузок принято разделять на четыре основные зоны (с подзонами), отличающихся по преобладающему влиянию на ту или иную систему энергообеспечения организма спортсмена, и ряда физиологических показателей [1-4].

Постановка проблемы исследования. Анаэробная производительность - является важнейшим фактором в подготовке пловцов-спринтеров. Поэтому

правильно подобранные методические приемы способствуют более эффективному решению задач, поставленных перед спортсменами для достижения высоких результатов [1, 3, 4]. Важнейшим показателем, обуславливающим структуру методов тренировки, есть порядок и режим выполнения упражнений. Данный метод предполагает непрерывный характер работы или включает интервалы отдыха, упражнения выполняются в равномерном (стандартном) режиме или в переменном, что определяет определенные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В плавании интегральным средством развития специальной выносливости и улучшения работы кардиореспираторной системы является интервальная гипоксическая тренировка [1, 3]. Таким образом, различные задачи, возникающие в процессе тренировки пловцов, могут быть эффективно решены только при использовании современных методов, которые предполагают определенный порядок подбора упражнений и сочетание их с отдыхом.

Для повышения спортивных результатов большое значение имеют правильно подобранные методические приемы тренировки. В настоящее время тренировки проводятся в равномерном, или как принято говорить, в стандартном режиме [3, 4].

Изучив литературные источники и проведя опрос тренеров, мы думаем, что для повышения уровня возможностей и анаэробной производительности пловцов, специализирующихся на коротких дистанциях, наиболее эффективным является интервальный метод тренировки с использованием элементов гипоксии, что и обусловило актуальность проведения данного исследования.

Цель работы – определить влияние гипоксической тренировки на специальную выносливость и уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем пловцов-спринтеров 14-15 лет.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, физиологические методы исследования, методы математической статистики.

Организация исследований. Исследования проводились в ДЮСШ «Политехник» с группами спортивного совершенствования, квалификация 1 разряд, КМС. Возраст спортсменов – 14-15 лет. Были определены контрольная и экспериментальная группы, по 10 спортсменов в каждой. Контрольная – тренировалась по программе ДЮСШ, в подготовке экспериментальной группы ½ нагрузки выполняли в условиях гипоксии и использовали только интервальное и дистанционное плавание. Эксперимент проходил в два этапа:

базовый подготовительный – в период весенне-летнего цикла и базовый специально-подготовительный – в период осенне-зимнего цикла 2016-2017 года. Продолжительность эксперимента 10 месяцев. В течение 10 месяцев проводилось экспериментальное исследование. Для экспериментальной группы была разработана программа по развитию специальной выносливости, которая применялась в тренировочном процессе 4-5 раз в неделю в течение макроцикла.

Продолжительность макроцикла составляла 12 недель – 3 мезоцикла: втягивающий – 2 недели; базовый – 8 недель контрольный – 2 недели. Предложенная программа использовалась в основной части тренировки в базовом и контрольном мезоцикле.

Эта программа включала в себя задачи, в которых использовалось переменное плавание, в условиях гипоксии. При выполнении задач использовали интервальный метод и дистанционное плавание.

Ориентировочный микроцикл для спортсменов экспериментальной группы:

Понедельник: «горка» 25 м за 14 сек. + 50 своб. + 50 м за 28 сек. + 100 своб. + 75 м за 42 сек. + 150 м своб. и вниз.

Вторник: 3 раза по 600 м: 50 м за 28 сек. + 100 м своб.

Среда: 6 раз по 300 м: 25 м за 14 сек. + 50 м своб.

Четверг: 3 раза по 800 м: 75 м за 42 сек. + 125 м своб.

Суббота: 1200 м: 50 м за 28 сек. + 50 м своб.

Основным требованием было то, что спортсмен должен был выполнять задачи, строго соблюдая заданные параметры скорости.

С целью определения влияния гипоксической тренировки на уровень развития специальной выносливости и функционального состояния сердечно-сосудистой и систем в конце эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование и сравнительный анализ полученных данных в начале и в конце исследования (табл. 1-4).

Таблица 1

Значение индекса выносливости ИС в начале и в конце первого этапа эксперимента, весенне-летний период

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Спортсмен	Первый этап			Спортсмен	Первый этап		
	ИВ начале	ИВ в конце	Прирост		ИВ начале	ИВ в конце	Прирост
А.Н.	26,1	48,3	22,2	С.С.	26,9	49,2	22,3
С.М.	27,4	44,2	16,8	В.П.	25,2	47,0	21,8
В.Н.	28,1	41,8	13,7	А.В.	24,8	44,6	20,2
О.П.	30,6	43,9	13,3	В.А.	27,3	43,8	16,5
С.Л.	22,7	42,6	19,9	С.А.	23,6	45,6	22

М.И.	23,8	39,8	16	В.И.	26,4	46,7	20,3
В.П.	26,9	44,1	17,2	Э.Н.	25,2	38,4	13,2
И.С.	28,2	40,7	12,5	К.В.	27,1	41,3	14,2

Как видно из таблицы 1 динамика индивидуальных показателей пловцов-спринтеров при проведении исследования высока. Следует отметить достоверные изменения в показателях экспериментальной группы, подтверждающие данные ведущих специалистов в области спортивной тренировки, полученные в ходе проведения исследования. Также, согласно определенных показателей, констатирована низкая амплитуда результатов, что свидетельствует об однотипности и однородности группы.

Это позволяет сделать вывод о том, что и в весенне-летний период подготовки (табл. 1), и в осенне-зимний период (табл. 2), значение индекса выносливости в экспериментальной группе изменялось достоверно по сравнению с контрольной группой спортсменов, что доказывает бесспорную эффективность применения гипоксической тренировки, а также рекомендованное выполнение заданий с помощью интервального и дистанционного метода.

При повторной оценке специальной выносливости пловцов-спринтеров (табл. 2) были выявлены достоверные улучшения показателей по всем исследуемым параметрам.

Таблица 2

Значение индекса выносливости ИС в начале и в конце второго этапа эксперимента, осенне-зимний период

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
Спортсмен	Первый этап			Спортсмен	Первый этап		
	ИВ в начале	ИВ в конце	Прирост		ИВ в начале	ИВ в конце	Прирост
А.Н.	48,3	72,1	23,8	С.С.	49,2	82,3	33,1
С.М.	44,2	70,4	26,2	В.П.	47,0	81,9	34,9
В.Н.	41,8	68,9	27,1	А.В.	44,6	80,7	36,1
О.П.	43,9	73,0	29,1	В.А.	43,8	79,8	36
С.Л.	42,6	76,5	33,9	С.А.	45,6	84,4	38,8
М.И.	39,8	74,7	34,9	В.И.	46,7	83,0	36,3
В.П.	44,1	70,8	26,7	Э.Н.	38,4	82,3	43,9
И.С.	40,7	71,6	39	К.В.	41,3	85,0	43,7

Обращая внимания на таблицу 2, следует отметить, что значительно возросли показатели специальной выносливости после применения предложенных программ тренировочных занятий (более 20%). Данное улучшение обусловлено использованием на начальном этапе исследования работы аэробной направленности. Также определено достоверное улучшение

уровня специальной выносливости пловцов-спринтеров и низкая амплитуду индивидуальных показателей. Коэффициент вариации менее 10%, что свидетельствует об однородности групп (табл. 2).

Сравнительный анализ полученных результатов в таблицах 1, 2 позволил констатировать следующее. В начале эксперимента показатели в обеих группах в среднем практически не отличались, но по окончании первого этапа подготовки в весенне-летний период мы видим, что прирост абсолютного значения индекса выносливости ИВ в экспериментальной группе составил 19,3%, а в контрольной группе – 16,45%. После второго этапа прирост абсолютного значения в экспериментальной группе также составил 37,85%, а в контрольной – 31%.

Таким образом, полученные в ходе исследования индивидуальные показатели пловцов-спринтеров в осенне-зимний и зимне-весенний период свидетельствуют о достоверном изменении индивидуальных показателей пловцов-спринтеров, их низкую амплитуду, что в свою очередь отражает эффективность предложенной программы занятий.

Анализ адаптивных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем пловцов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования приведен в таблицах 3, 4.

Таблица 3.

Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы пловцов

Группа	ЧСС, уд/мин		t	АД сист., мм рт ст		t	АД диаст., мм рт ст		t
	ПЭ	КЭ		ПЭ	КЭ		ПЭ	КЭ	
	X+m			X+m			X+m		
КГ	58,6	57,11	7,16	109,3	108,1	4,37	67,6	66,4	4,18
ЭГ	57,94	56,27		108,8	107,9		66,3	65,3	

При анализе уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы достоверное улучшение определено в частоте сердечных сокращений у пловцов-спринтеров экспериментальной группы, что свидетельствует о повышении уровня специальной выносливости спортсменов.

Изменения показателей сердечно-сосудистой системы спортсменов экспериментальной группы являются достоверными, как при определении частоты сердечных сокращений, так и при определении артериального давления.

Следует также отметить, что при оценке адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы, амплитуда индивидуальных показателей была ниже у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной,

как в начале так и в конце исследования. Однако, коэффициент вариации ниже 10% в обеих группах, что свидетельствует об однородности полученных результатов.

Данные, приведенные в таблице 4, свидетельствуют о достоверном изменении показателей дыхательной системы у спортсменов экспериментальной группы, что свидетельствует об эффективности предложенной программы занятий, основой направленностью которой было внедрение в систему подготовки интервальной гипоксической тренировки.

Таблица 4

Статистические значения показателей функционального состояния
дыхательной системы пловцов

Группа	ЧД, кол-во раз		t	Проба Штанге,с		t	Проба Генчи,с		t
	ПЭ	КЭ		ПЭ	КЭ		ПЭ	КЭ	
	X+m			X+m			X+m		
КГ	14,8	14,7	4,18	60,34	58,37	5,63	48,84	47,87	4,87
ЭГ	15,2	14,0		61,87	57,21		49,03	46,01	

Вывод. Анализ полученных результатов исследования позволяет подтвердить эффективность предложенной программы занятий у пловцов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования, направленной на повышение уровня их специальной выносливости, а также адаптационных возможностей кардиореспираторной системы.

Список литературы

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методологічні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня. д. фіз. вих., спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». К., 2006. 467 с.
2. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1990. 24 с.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. 1-е изд. Киев: Олимпийская литература, 2011. 479 с.
4. Arellano R., Brown P., Cappaert J., Nelson R.C. Analysis of 50 m, 100 m and 200 m freestyle swimmers at the 1992 olympic games: Journal of applied biomechanics, 1994. №10. P. 189-199.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ УДАРНЫХ И БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОЕДИНКА В СЁТОКАН.

В.В. Марков

ГОУ ВПО «Донецкого национального университета».

Аннотация. Решение проблемы совершенствования специфических комбинаций ударных и блокирующих действий в процессе поединка в Сётокан – основная задача, стоящая перед тренером и спортсменом. Для ее решения необходимо найти технологию совершенствования выбора и реализации оптимальной программы управления двигательными действиями.

Ключевые слова: Сётокан, Кумитэ, Ката, рандори, эндзюку, бункай.

Summary. *Markov V.V.* The solution to the problem of improving specific combinations of shock and blocking actions during the match in Shotokan. One of the most actual problem during the beginners, the same as high level sportsmen, training in Shotokan is the problem of control and correction of psychological stability to the stress loads. In this plan the psychotechnical training, which gives the opportunity not only to complete the arsenal of means and methods of sports training in Shotokan, but to extend the physical, technical and tactic abilities of athletes, is very important and productive.

Key words: Shotokan, Kumite, Kata, randori, rendzoku, bunkai.

Актуальность. Одна из наиболее актуальных задач в Сётокан – совершенствование технологических приемов формирования и совершенствования вариативных двигательных действий, позволяющих бойцам более эффективно осуществлять выполнение боевых задач. Особенно актуальной эта задача выглядит на фоне проблемы управления и коррекции уровня психологической устойчивости к стрессовым нагрузкам, которые являются неотъемлемой частью современных соревнований по Сётокан. Все более значимо проявляется актуальность этой проблемы на пути дальнейшего усовершенствования средств и методов повышения эффективности подготовки спортсменов к работе в условиях сильного психологического напряжения.

Рабочая гипотеза. Изучение особенностей деятельности спортсменов в условиях поединка и выявление методических приемов управления оптимальным сочетанием технических приемов защиты и атаки даст возможность эффективно управлять процессом совершенствования специфических двигательных навыков в применении комбинаций ударных, блокирующих и защитных действий.

Методика и задачи исследования. Методы исследования: анализ данных литературы, экспертная оценка, педагогические наблюдения, рефлексометрия, хронометрия, степэргометрия, динамография, видеография, физическое моделирование, математическое моделирование, педагогические эксперименты, методы математической статистики. Объектом исследования является поединок, включающий средства и методы ведения боя. Предмет исследования – технологические приемы формирования и совершенствования вариативных двигательных действий, позволяющих бойцам более эффективно осуществлять выполнение боевых задач.

Цель исследования – совершенствование технологических приемов и принципиально новых подходов к разработке методических методов регуляции деятельности по формированию навыков у спортсменов, занимающихся Сётокан.

Задачи исследования. Несколько направлений исследований. Задачи первого направления заключались в исследовании деятельности спортсменов в процессе поединка с ограниченным контактом и закономерностей регуляции деятельности в этих условиях.

Задачи второго направления были сосредоточены на разработке специальных парных (групповых в ката) наработок для формирования и совершенствования комбинационных двигательных навыков спортсменов в поединке.

Задачи третьего направления заключались в использовании педагогических аспектов регуляции и формирования двигательных навыков на основе разработанных систем использования специфических ситуаций влияния на выбор комбинации двигательных действий.

Задачи четвертого направления создавали «искусственные условия», которые помогают спортсмену оптимально проявить индивидуальные боевые способности при совершенствовании вариативных двигательных навыков, правильно решать боевые тактические задачи, своевременно и точно выполнять блоки, уходы, уклоны, удары.

Нами использовались специальные программы действий ассистентов (спарринг партнеров) позволяющие управлять содержанием моделируемых боевых ситуаций, уровнями атаки, скоростью передвижений и ударов, ритмом и темпом выполнения атакующих комбинаций, степенью контакта, возможностью использования захватов, бросков и выведения из равновесия.

Оперативный анализ эффективности выполнения боевых приемов усиливает обратную связь между тренером и спортсменом. Результаты оценки выполненных приемов позволяют точнее прогнозировать процесс обучения технике защиты и атаки.

Все методические приемы, используемые нами можно разделить на группы: «Рандори кумитэ – оговоренный спарринг с ограниченным контактом»; «Рендзоку вадза – вариативные комбинации»; «Бункай ката – боевая интерпретация»; «Якусоку кумитэ – спарринг по назначению».

К первой группе «Рандори кумитэ – оговоренный спарринг с ограниченным контактом» относятся методические приемы, которые при выполнении боевых действий ограничивают объем, силу и пространственную вариативность элементов, применяемых атакующим и тем самым увеличивают доступность их восприятия по времени, повышают адекватность формирования когнитивной программы и своевременность принятия и реализации решения, а также уменьшают «двигательную избыточность», влияющую на эффективность совершенствования точности выполнения защитных и контратакующих действий.

Ко второй группе «Рендзоку вадза – вариативные комбинации» следует отнести средства и методы, которые позволяют своевременно и точно формировать образы пространственно-временных условий выполнения защитных и контратакующих действий и синхронизировать биомеханическую структуру движения ног и рук в процессе выполнения боевой задачи. При этом физиологические механизмы повторяемого воздействия создают условия для увеличения времени обратной связи и формирования устойчивых координационных структур, позволяющих автоматизировать действия спортсмена.

К третьей группе «Бункай ката – боевая интерпретация» относятся технические средства, с помощью которых формируются условия для повышения качества правильности решения боевых тактических задач, точности выполнения атакующих и защитных действий, развития силы и ловкости в процессе выполнения этих действий путем использования вариационных программ моделируемых боевых ситуаций, изменения уровня и инструмента атаки (рука, нога, кэкоми, кэаге, учи, тсуки, маваси, ура, кидзами, гяку) и защиты (сото, учи, осаэ, нагаси, таисабакэ) информационных и методических стимуляций психического состояния спортсменов.

К четвертой группе «Якусоку кумитэ – спарринг по назначению» относятся технические средства, методические приемы и «искусственные условия», которые помогают спортсмену оптимально проявить индивидуальные боевые способности при совершенствовании вариативных двигательных навыков, правильно решать боевые тактические задачи, своевременно и точно выполнять блоки, уходы, уклоны, удары. Индивидуализация тренировки по заданию с партнером (партнерами) в режиме оговоренного спарринга достигается с учетом уровня подготовленности

спортсменов и оценки выполнения упражнений под влиянием нижеследующих воздействий: времени предъявления моделируемых боевых ситуаций с фиксацией конечной фазы ударного действия (без хикитэ или хикиаси) в различном темпе; стандартизации условий выполнения боевого действия; изменения направления и траектории атакующих действий (кэкоми, кэаге, маваси, отоси, уро и т.п.) по заданной программе или по системе случайного выбора со стороны тори (мае аси или усиро аси, кидзами, гяку, учи, тсуки).

Суть моделирования, которое предпринято в нашем исследовании, и заключается как раз в том, что спортсмен не просто видит и чувствует определенный набор признаков моделируемой боевой ситуации, а на основе комплексного объемного восприятия объединяет эти признаки в некую структуру и путем схематизации обозначает такую структуру как модель, причем стимулирующую выполнение конкретных защитных и контратакующих действий в реальном масштабе времени. Это значительно отличается от ситуаций, когда спортсмену предъявляются комбинации технических элементов, отличные по временным характеристикам от реальных, которые он или подсознательно игнорирует, или воспринимает как психологически и эмоционально неадекватную модель. При этом не создается психологический «мостик» для переноса нарабатываемого навыка в ситуацию реального поединка. Третий уровень когнитивных процессов – вербально-логический. В отличие от первых двух уровней, являющихся образным отражением, этот уровень понятийного отражения, речемыслительный.

В определенном смысле образная и понятийная формы психического отражения противоположны, как противоположны чувственное и рациональное мышление. Однако образ, регулирующий сознательную целенаправленную деятельность, включает все три уровня психического отражения. Для эффективной регуляции деятельности, для адекватного решения поставленных задач в каждом конкретном случае недостаточно только чувственных данных. Необходимо раскрыть смысл и значение этих данных, выявить существенное и закономерное. Образ, отражающий только то, что в данный момент непосредственно воздействует на органы чувств, не может обеспечить эффективную регуляцию деятельности.

В процессе эксперимента мы создавали условия для формирования образа конкретной боевой ситуации, который стимулировал бы регуляцию сознательной целенаправленной деятельности для решения оперативных тактических задач.

При обучении какому-либо виду деятельности необходима определенная мера сочетания методов, формирующих как сенсорно-перцептивные, так и логические компоненты образа.

Для повышения эффективности использования технологических приемов формирования и совершенствования вариативных двигательных действий, позволяющих бойцам более эффективно осуществлять выполнение боевых задач нужно иметь в виду следующее: необходимо стремиться формулировать максимально точные и адекватные инструкции на каждую боевую задачу, чтобы интеллектуальные операции и моторные действия максимально соответствовали изначально заданным условиям решения поставленной задачи, то есть идеальной модели его выполнения; нужно акцентировать внимание на формирование у спортсменов установки на безусловное, эффективное по точности, скорости и характеристикам эмоциональное сопровождение, решение всех оперативных задач, которые возникнут в ходе наработки комбинаций технических действий; элементы боевой задачи структурируются таким образом, чтобы они действительно моделировали конкретную боевую ситуацию, типичную для данного вида правил, то есть достаточно распространенную, не нарушая своего единства; моделируемые ситуации необходимо строить в порядке, соответствующем принципу повышения сложности, для облегчения процесса привыкания и приспособления к условиям специфической когнитивно-психомоторной деятельности. Такой порядок построения процесса создает возможности для облегчения переноса навыка, за счет преемственности и развития (усложнения) предъявляемых ситуаций; обязательным условием для спортсмена должно быть решение всех задач, так как только в этом случае они могли воспринимать модель как близкую к реальной боевой ситуации; допускалось невыполнение задания в самых сложных ситуациях – это оценивалось, совместно со спортсменом, как проигрыш заведомо более сильному (классному) сопернику; спортсменам необходимо сообщать результаты их действий, что позволяет, по принципу обратной связи, уточнять образ боевой ситуации и корректировать способы решения оперативных задач, как сенсорно-перцептивным, так и по когнитивным компонентам.

Результаты исследований. Изучение особенностей деятельности спортсменов в условиях поединка и выявление методических приемов управления оптимальным сочетанием технических приемов защиты и атаки, дает возможность эффективно управлять процессом совершенствования специфических двигательных навыков в применении комбинаций ударных, блокирующих и защитных действий. Технологические приемы формирования и совершенствования вариативных двигательных действий позволяют бойцам более эффективно осуществлять выполнение боевых задач. Наблюдаемое расширение возможностей спортсмена в этих направлениях улучшает восприятие и усвоение им технических приемов, помогает при овладении

сложными по координации движениями, на которых строится вся техническая база Сётокан.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Совершенствование технологических приемов и использование принципиально новых подходов к разработке методов регуляции деятельности по формированию навыков у спортсменов, занимающихся Сётокан, открывает новые перспективы совершенствования и развития системы спортивной подготовки единоборцев. Дальнейшие исследования в этой области дадут дополнительный инструмент для решения задач подготовки высококлассных спортсменов.

Список литературы

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.:ФКиС, 1991. 288 с.
2. Родионов А. Психофизический тренинг // Теория и практика физической культуры. М.:ФКиС, 1995. №7. С. 32-33.
3. Egami, S.: The Way of Karate Beyond Technique, Kodansa International Ltd. Tokio, 1976.
4. Nakayama, M.: Dynamic Karate, Kodansa International Ltd. Tokio, 1966.
5. Nakayama, M.: The Best Karate (vol. 1-11), Kodansa International Ltd. Tokio, 1986.
6. Funakoshi, G.: Karate-Do Kyohan, Kodansa International Ltd. Tokio, 1973.
6. Japan Karate Association, SHIHAN – KAI, Tokio, 112-0004 Japan, 200.

УДК 796.431

НОВЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ НА ПРИМЕРЕ КИКБОКСИНГА

О.С. Олейник, И.А. Шиманский

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В работе рассмотрены особенности новых методов оздоровления спортсменов-ветеранов старше 45 лет на примере кикбоксинга. Выявлены эффективные средства теоретических и методологических основ совершенствования системы оздоровления спортсменов-ветеранов.

Summary. *Oleynik O.S., Szymanski I.A.* New methods of rehabilitation of athletes-veterans on the example of kickboxing. The paper discusses the features of the new methods of rehabilitation of athletes-veterans over 45 years of age on the example of kickboxing. Revealed an effective means of theoretical and methodological bases of improving the system of rehabilitation of sportsmen-veterans.

Ключевые слова: новые методики, оздоровление, совершенствование, ветераны, исследования.

Key words: new methods, making healthy, perfection, veterans, researches.

Актуальность, постановка проблемы. Анализ научно-методической литературы и наблюдений за спортивной практикой свидетельствуют о том, что в современной отечественной теории и методике подготовки единоборцев нет методик и рекомендаций по оздоровлению кикбоксеров-ветеранов, которым более 45 лет.

Преемственность – это замкнутый цикл – от кикбоксера-юноши до зрелых мастеров высокого класса, единоборцев профессионалов и кикбоксеров-ветеранов. Подавляющее большинство кикбоксеров-ветеранов не входило в этот цикл и в этом огромная ошибка. Большинство ветеранов не были востребованы, ими никто не интересовался, не создавал для них методик эффективного оздоровления, творческого продления молодости и активной жизни [1, 2].

Ветераны важнее многих книг, т.к. сегодняшние книги по кикбоксингу в большинстве своем не содержат новых методик, поэтому знания, умения вдумчивых, наблюдательных ветеранов, анализирующих различные методики – это их самостоятельный комплексный труд, который трудно переоценить [6].

Отнять у человека любимое занятие, на которое он потратил лучшие годы своей жизни – это жестоко, для человека потерять то, чем он жил – это большая трагедия, вызывающая тяжелые психологические травмы, раннее старение, комплекс болезней и преждевременную смерть.

Некоторые из ветеранов имеют ученые степени и научные звания, это глубоко творческие люди. Помня о том, что человек – ценнейшее достояние государства, далее предлагаем комплекс методик по оздоровлению спортсменов-ветеранов.

Целью работы является выявление эффективных средств теоретических и методологических основ совершенствования системы оздоровления кикбоксеров-ветеранов.

Методы и организация исследования. Методологической основой исследования является системный подход к оздоровлению кикбоксеров-ветеранов. Содержание оздоровления и подготовки кикбоксеров-ветеранов различного возраста нигде в теории и методике спорта не рассматривается с позиции теории травмобезопасной деятельности и, таким образом, недооцениваются резервные возможности многообразного творческо-профессионального вклада ветеранов и неопределимого их воздействия на нравственное и духовное воспитание молодежи.

Как правило, ветераны имеют высшее образование, профессиональные знания, опыт и поэтому обладают высокой общественной значимостью. Подавляющее большинство из них является заслуженным примером и авторитетом для молодежи. Многие из них в ветеранском возрасте находятся в

состоянии духовного, нравственного, образовательного и научного подъема. Поэтому им для эффективного продолжения творческой деятельности необходимо качественное оздоровление. Для этого нами разработана комплексная методика эффективного оздоровления кикбоксеров-ветеранов и также необходимые комплексы методик для поддержания на современном уровне и развития их профессионализма. Мы предлагаем им изобретенные технические и вспомогательные устройства, а также травмобезопасные методики тренировок на различных тренажерах. Кроме этого, для желающих принять участие в соревнованиях мы разработали специальные правила соревнований, безопасные для здоровья кикбоксеров-ветеранов.

В наших исследованиях использованы следующие **методы**: анализ специальной литературы, теоретические обобщения, экспертные оценки, педагогические наблюдения, анкетирование и тестирование, педагогические эксперименты констатирующего и обучающего характера, инструментальные методики (оригинальные тренажеры, травмобезопасная экипировка, электронное судейство, разнообразные технические и вспомогательные устройства и мн. др.) [3, 4, 5].

Методы исследований органически связаны с изучением закономерностей развития и функционирования организма занимающихся и особенностей становления качественного здоровья и спортивного мастерства как целостной динамической системы.

Разработанные тренажеры и методики работы на них, в силу их универсализма, позволяют тренироваться не только кикбоксерам-ветеранам, пенсионерам, людям преклонного возраста, но и юношам, молодежи, девушкам и женщинам, занимающихся единоборствами.

Существуют возрастные ограничения в кикбоксинге, которые мы предлагаем расширить с возрастной границы 11-45 лет до 65 лет и более, т.к. появилась травмобезопасная экипировка, травмобезопасные упражнения, безошибочное объективное травмобезопасное электронное судейство, вспомогательные устройства, приспособления, многофункциональные травмобезопасные тренажеры-роботы, оснащенные необходимым медицинским оборудованием срочного оповещения о состоянии здоровья ветеранов в момент тренировки и многие другие, очень важные технические устройства с программным обеспечением.

В процессе проведения тренировок кикбоксеров-ветеранов мы передали свои методики и опыт работы молодым тренерам. Поэтому появились тренеры с новым прогрессивным мышлением и взглядами на сегодняшний кикбоксинг и точными представлениями, каким он должен стать завтра.

Примерные организационные правила и методики оздоровительных тренировок кикбоксеров-ветеранов:

1. К оздоровительным занятиям кикбоксеры–ветераны допускаются после медицинского осмотра в городском физкультурно–спортивном диспансере и выданной справки-разрешения для занятий.

2. Каждый из кикбоксеров-ветеранов пишет заявление на имя тренера-преподавателя о приеме его в оздоровительную секцию кикбоксинга.

3. С учетом возраста и конкретного состояния здоровья формируются группы ветеранов, и составляется для них удобное расписание тренировок.

4. Тренировки проводятся под руководством специально подготовленных, опытных и ответственных преподавателей.

5. В зале кикбоксинга постоянно присутствует врач, хорошо ознакомленный с методиками тренировок.

6. Также в зале постоянно необходимо присутствие наладчика тренажеров.

7. На первых и последующих тренировках преподаватели кратко и обстоятельно ознакомливают ветеранов с целями и задачами каждого занятия и основными положениями методик.

8. Первые занятия начинаются с легкой, индивидуальной разминки ветеранов и посвящаются дифференцированному дыханию и чередованию напряжения и расслабления мышц. При необходимости упражнения корректируются тренером и сопровождаются кратким пояснением.

9. Время продолжительности первых тренировок – 45 минут и зависит от индивидуального самочувствия, показаний врача и медицинских приборов, установленных на тренажерах.

10. Тренажеры обеспечены программным управлением и отражают на дисплее состояние здоровья по каждому из контролируемых медицинских параметров, а именно: контролируют дыхательную систему, работу сердца (при помощи телеметрии), температуру тела и многие другие жизненно важные показатели.

11. Тренажеры также оперативно контролируют динамику ухудшения и улучшения того или иного параметра.

12. Каждый из ветеранов по самочувствию специальным голосовым регулятором системы VOKS может подбирать себе ритм движений и программу. При помощи наушников он слышит технико-тактические и психологические корректировки. Время работы на тренажерах индивидуально дозировано по показаниям врача и приборов, установленных на тренажерах. Первые недели тренировок не должны превышать в общей сложности всех видов занятий – 45 минут. Необходима адаптация к новым видам методик.

Для кикбоксеров-ветеранов, желающих участвовать в соревнованиях, разработаны универсальные травмобезопасные тренажеры, вспомогательные средства, специальные приспособления и упражнения, электронное судейство и новая экипировка как для тренировочных спарринг-боев, так и для соревнований.

Для ветеранов, желающих принять участие в соревнованиях, мы разработали специальные правила соревнований, безопасные для здоровья кикбоксеров-ветеранов. Эти правила отличаются от традиционных тем, что разница в возрасте соревнующихся ветеранов не может превышать двух лет, а вес – двух килограммов. Чем старше по возрасту ветеран, тем меньше продолжительность боя в одном раунде, а время отдыха между раундами увеличивается. Количество раундов уменьшается до двух в зависимости от возрастной группы, состояния здоровья и спортивной квалификации. При помощи специальных приборов дистанционно отслеживаются основные параметры здоровья кикбоксера во время боя, до поединка и после.

Результаты исследований и обсуждение. Результаты исследований методик для кикбоксеров-ветеранов показывают, что внедренный в тренировочный процесс новый комплекс травмобезопасных тренажеров, упражнений, вспомогательных средств, оригинальных приспособлений положительно влияет на их здоровье. Ветераны выглядят значительно моложе своих лет, оптимистичнее и практически редко болеют.

Опрос кикбоксеров-ветеранов показал, что такие тренажеры ветеранам необходимы. Они дают людям возможность без участия в соревнованиях укреплять свое здоровье, укрепляют веру в себя и в то, что он может принести пользу обществу, продлевать свою молодость и постоянно поддерживать спортивную форму.

Мы опросили более двадцати кикбоксеров, оставивших по возрасту занятия кикбоксингом и более двадцати тренеров по боксу. Все из них хотят регулярно продолжать занятия по этим двум видам для оздоровления, по этим методикам, а некоторые из них изъявили большое желание участвовать в соревнованиях ветеранов, по возрастным и весовым категориям. Для таких спортсменов был изобретен специальный комплекс новейших оздоровительных методик, позволяющих тренироваться без травм и значительно продлевающих активную жизнь кикбоксеров-ветеранов во всех сферах их деятельности.

Относительно молодежи, ветераны согласны с нашими методиками, что вся система подготовки кикбоксера обязательно должна быть логически и методически продуманна с детства и до поздней старости с применением комплексных методик травмобезопасности. Только так можно сохранять и развивать здоровье кикбоксера. Необходимо системно и целенаправленно

развивать уровень его мышления. Постоянно повышать его образование, общую и профессиональную культуру, чтобы кикбоксер мог полноценно жить и творчески работать. А затем всесторонне воспитывать детей, внуков... Только при внедрении таких методик в педагогический процесс, кикбоксер может приносить огромную пользу обществу и продлить свою полноценную жизнь и жизни многих других людей, максимально быть полезным государству, в котором он живет.

Выводы. Как показали исследования, одной из самых важных причин у кикбоксеров-ветеранов возникновения желания тренироваться были: новые оригинальные тренажеры, новая экипировка, электронное судейство, вспомогательные средства и приспособления, избавляющие от травм и осуществляющие контроль их психофизиологического состояния специальной медицинской аппаратурой, установленной на тренажерах. У тренажера мягкие резиновые руки, которые не доставляют травм. Автоматически поддерживаются все виды физической и психической подготовки. Специальной программой поддерживается режим технико-тактической, интеллектуальной и многих других видов подготовки, всего около 400 обучающих педагогических команд, совершенствующих технико-тактическую подготовку, коррекций, медицинской аудио- и видео- информации, важных подсказок, уточнений, психологической, эмоциональной поддержки и многих других педагогических рекомендаций, сообщений.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжать совершенствование методологических основ системы комплексного оздоровления кикбоксеров-ветеранов.

Список литературы

1. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010. 232 с.
2. Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: Издатель Корбуш, 2007. 320 с.
3. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: Учебник. М.: Физическая культура, 2009. 272 с.
4. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента. М.: Физкультура и спорт, 2006. 344 с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. М.: Академический проект, 2006. 288 с.
6. Тарас А.Е. Психология спорта: Хрестоматия. М: АСТ; Мн.: Харвест, 2007. 352 с.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

С.В. Шпак, Г.П. Подгорный

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проанализирована подготовка игроков, специализирующихся в мини-футболе. Отмечена ведущая роль тактической подготовки. Рассмотрены наиболее эффективные тактические приемы и средства освоения индивидуальных, групповых и командных действий. Приведены игровые и специальные упражнения для овладения основными тактическими действиями и их совершенствованием.

Ключевые слова: мини-футбол, тактические приемы, командные упражнения.

Summary. *Shpak S.V., Podgorny G.P.* Tactical features in mini football. The article analyzes the training of players specializing in mini-football. The leading role of tactical training was noted. The most effective tactical methods and means of mastering individual, group and command actions are considered. Game and special exercises are given for mastering the basic tactical actions and their perfectio.

Key words: mini-football, tactical receptions, team exercises.

Актуальность. Формирование тактических знаний, умений и навыков развивает тактическое мышление. Оно повышает способность спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Исследования и их обсуждение. Залог успеха игры в мини-футбол является умение соизмерять свои силы с силами соперника. Поэтому играющие в мини-футбол должны стремиться совершенствовать технику, постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекают соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам. Главное же – каждый должен стремиться научиться «читать» игру, т. е. замечать все маневры соперников и намерения партнеров. Не забывая при этом, что мини-футбол – игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов. Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из

багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

К основным тактическим особенностям мини-футбола, относятся:

- открывание.
- закрывание.
- ведение и обводка.
- удары по воротам.
- передача мяча.
- тактические комбинации.
- отбор мяча посредством согласованных действий.

Открывание – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место в мини футболе, как правило, осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Причем делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Упражнения: 1. Игра с партнером. Два игрока встают друг против друга: на расстоянии 6-8 шагов. Они поочередно выполняют передачи один другому. Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3-4 шага, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот. 2. Квадрат. На площадке 10x10 шагов располагаются 4 игрока, из них один отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

Закрывание. Каждый игрок в мини-футболе должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом

учитывайте следующее требование: чем ближе соперник расположится к воротам, тем следует ближе к нему находиться.

Упражнения: 1. Двое против одного. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого. 2. Один против двух. На площадке размечается квадрат 12x12 шагов. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не смог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры, упражняющиеся периодически, меняются ролями.

Ведение и обводка. Ведение и обводка – эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обменными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам.

Играя в мини-футбол, многие любят использовать эти приемы, но зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить ему мяч. Ведь своевременная и точная передача – залог успеха.

Упражнения: 1. Только вперед. Соревнуются два игрока. Один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстоянии 3-4 шагов и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 4-5 шагов от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д. Задача игрока без мяча – быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера. 2. Обведи партнеров. Упражняются несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2–3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует также.

Удары по воротам. Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

Упражнения: 1. По указанной цели. Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Наносите удары в квадрат, номер которого

предварительно указан партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяйтесь ролями. 2. Удар с хода. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения – точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10-12 ударов. 3. Удар с лета. Встаньте напротив ворот примерно, на 11-метровой отметке. Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направить мяч в ворота. Периодически меняйтесь ролями.

Передача мяча. Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников, не даст возможности им приспособиться к вашей игре.

Упражнения: 1. Диагональные и поперечные передачи. Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т.д. Периодически занимающиеся меняют направление передач. 2. Смена позиций. Передвигаясь вчетвером по кругу, игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

Тактические комбинации. Тактическая комбинация в мини-футболе – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Основой всякой наступательной комбинации является скорость и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач. Наиболее часто встречающиеся в игре комбинации: «Треугольник» – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями. «Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, ошеломляет его. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место,

игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега.

Выводы. Освоение тактических приемов мини-футболистами направлено на формирование умений и навыков игры, а также их постоянное совершенствование. Тактическая подготовка призвана решать следующие задачи: приобретение знаний тактики нападения, защиты; формирование умения и навыков игры (командной, групповой, индивидуальной) тактики ведения соревновательной борьбы; изучение тактических действий, связей, комбинаций; целостное проигрывание различных схем тактики.

По мнению большинства ученых, основными средствами тактической подготовки являются упражнения (индивидуальные, групповые, командные), а также специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость, переключения с одних действий на другие.

Список литературы

1. Беспорочный А.Л., Беспорочный Д.А. Любительский ФУТЗАЛ профессионально. Х.: СИМ, 2009. 67 с.
2. Николаев Д.С. Начальное обучение мини-футболу. Ульяновск: УлГТУ, 2008. С. 21.
3. Полозов А.А. Мини-футбол. М.: Речь, 2007. С. 18.
4. Айткулов С.А. Методика технико-тактической подготовки в мини-футболе. Челябинск: ЧГПУ, 2009. С. 18.

**Раздел III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

УДК 796.035-057.87

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Е.Н. Варавина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Актуальным является вопрос объединения усилий органов здравоохранения и системы физического воспитания высшей школы в восстановлении здоровья молодого поколения. Одним из главных направлений в восстановлении здоровья студентов на занятиях лечебной физической культурой является использование общепринятых методов физической реабилитации.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, лечебная физическая культура, умственное и физическое переутомления, стрессоустойчивость.

Summary. *Varavina E.N.* Improvement of the health program for students with weakened health. The issue of uniting the efforts of the health authorities and the system of physical education of higher education in restoring the health of the younger generation is topical. One of the main directions in restoring the health of students in physical therapy is the use of conventional methods of physical rehabilitation.

Key words: health, student youth, therapeutic physical culture, mental and physical fatigue, stress resistance.

Ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи вызывает беспокойство. Поэтому особенно актуальным является вопрос объединения усилий органов здравоохранения и системы физической культуры высшей школы в восстановлении здоровья молодого поколения. Одним из главных направлений в восстановлении здоровья студентов на занятиях физической культурой является использование общепринятых методов физической реабилитации. Лечебная физическая культура – метод природно-биологического содержания, в основе которого лежит использование одной из основных биологических функций организма – движения. Функция движения, стимулирующая активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, содействует повышению общей трудоспособности организма [1, 2]. Физические упражнения, которые являются неспецифическими

раздражителями, выполняют общеукрепляющее действие, корректируют нарушенные функции организма.

За последний период происходит резкое повышение заболеваемости молодого поколения хроническими ревматическими болезнями сердца, вегетососудистой дистонией, болезнями органов дыхания, неврозами. Отдельное внимание необходимо обратить на психосоматический статус студентов. Их умственное и физическое переутомления, низкий уровень мотивации к учебным занятиям физической культурой, слишком высокие требования педагогов, неблагоприятные бытовые условия и образ жизни, перегрузка во время поступления в университет, экзаменационные сессии и многочисленные модульные контроли – это далеко не полный перечень факторов, которые можно рассматривать как причины возникновения стресса, который превышает допустимые границы.

Стресс – универсальный защитный механизм, направленный на сохранение жизнедеятельности человека. Люди, неспособные адекватно реагировать на слишком большие внешние нагрузки, обреченные на паталогический стресс, который становится причиной многих заболеваний.

Изучение методов борьбы с последствиями стресса, роли физической и психологической реабилитации в поддержке стрессоустойчивости организма является основным ключом к разработке методик профилактики стресса. Повышение стрессоустойчивости организма – одна из основных проблем в области медицины, биологии, физической и психологической реабилитации. Характер стрессовой реакции организма зависит от типа высшей нервной деятельности, психофизиологических и социальных аспектов личности [3].

Необходимо научно обосновать и довести, что каждый студент способен научиться сознательно руководить своим психоэмоциональным состоянием и поведением, использовать заложенные природой адаптационные возможности для повышения стрессоустойчивости организма.

Целью нашей работы есть разработка программы психосоматического восстановления здоровья студентов с использованием методов физической реабилитации.

Изложение основного материала. На протяжении учебного года под контролем преподавателей находились 100 студентов II курса всех факультетов ДонНУ. По результатам опрашивания они были распределены на две группы. Первая группа (контрольная) – 50 студентов, которые часто и продолжительное время пользуются компьютером и отдают предпочтение малоподвижному образу жизни, пренебрегая физическими нагрузками. Вторая группа (экспериментальная) – 50 студентов, которые отдают предпочтение

активному образу жизни, посещают спортивные секции или занимаются самостоятельно физическими упражнениями.

На начальном уровне и на всех этапах исследования (начало учебного года, окончание третьего семестра, окончание учебного года) изучались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (АД); острота зрения и слуха; субъективное ощущение усталости.

Перечень предложенных для изучения показателей обусловлены тем, что умственная деятельность человека определяется процессами, которые происходят в центральной нервной системе и в органах чувств. У нетренированных людей при стрессовой умственной нагрузке происходит перераспределение крови: увеличивается ее поступление в головной мозг и уменьшается обеспечение кровью конечностей и брюшной полости. Как следствие – у 30% студентов первой группы наблюдалось онемение, слабость мышц и ощущения покалывания в нижних конечностях. Утомление, снижение общей трудоспособности выявлена у 75% студентов. Субъективно ощущение снижения остроты слуха и зрения – у 21% студентов, хотя во время исследований эти показатели у них оставались в пределах физиологических норм.

Совсем другая реакция на стресс у тренированных студентов второй группы. Артериальное давление, частота сердечных сокращений оставались практически неизменными на всех этапах исследований. Поведенческая реакция была целиком адекватна. Только кое-кто отмечал легкую степень умственного утомления.

Исследования показывают, что для достижения физиологических, функционально и социально значительных результатов, необходимо внедрять корректирующие реабилитационные меры, которые не допускают продолжительных отклонений в работе главных органов и систем организма студентов. В связи с этим, нами разработана программа физической реабилитации психосоматического здоровья студентов, направленную на улучшение стрессоустойчивости организма и профилактику стрессов с использованием: релаксационных упражнений, которая направлена на расслабление скелетных мышц; сосудистой гимнастики; дыхательной гимнастики; психологическую тренировку.

Степень мышечного тонуса у одного того человека неодинаковый и меняется на протяжении времени в зависимости от определенных внешних и внутренних обстоятельств. Мышцы постоянно находятся в состоянии незначительного тонического напряжения, которое обеспечивает удержание позы и свидетельствует об их готовности к действию. Между мышечным тонусом и психоэмоциональным состоянием человека существует тесная

взаимосвязь. Чем большее напряжение мышц, тем интенсивнее импульсы, которые поступают в кору головного мозга, а, следовательно, и степень бодрости.

Снижение мышечного тонуса уменьшает эмоциональное возбуждение. Чем более глубокое расслабление, тем более эффективное восстановление после интенсивной умственной и психоэмоциональной нагрузки. Существует обратная связь. Спокойное эмоциональное состояние содействует снижению мышечного тонуса. Чтобы научиться расслаблять скелетные мышцы, студенты должны усвоить технику выполнения физического упражнения, которое составляется с двух фаз: первая фаза – максимальное напряжение определенной группы мышц на протяжении 3-5 секунд (напряжение мышц выполняется после глубокого вдоха, во время задержки дыхания). Вторая фаза – во время пролонгированного выдоха, максимальное расслабление мышц, которые принимают участие в работе. Предлагаемое высококонтрастное состояние скелетных мышц создает возможность ощутить их более четко. Физические упражнения такой направленности предлагается выполнять в комплексе с другими релаксационными упражнениями на протяжении 10 минут ежедневно. Релаксация – это полезный метод, с помощью которого можно частично, или полностью освободиться от физического и психологического напряжения. Овладеть упражнениями релаксационной гимнастики довольно легко, при наличии мотивации.

Методы релаксации нужно изучать заранее, чтобы в критический момент можно было противостоять физической и психической усталости. Регулярное выполнение релаксационных упражнений постепенно становится привычкой. Выполнять их желательно в отдельном помещении, без посторонних.

Для начала необходимо научиться принимать исходное положение: лежа на спине, ноги в разные стороны, стопы развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вверх. Голова слегка заброшена назад, все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приводим пример комплекса релаксационных упражнений, которые предлагаются студентам на занятиях адаптивной физической культурой.

1. Принять исходное положение. Приблизительно 2-3 минуты, лежать с закрытыми глазами, представляя помещение, в котором находитесь. Попробовать мысленно обойти всю комнату вдоль стен, а потом расслабить все скелетные мышцы.

2. Внимательно следить за своим дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос, мысленно отметить, что воздух, который вдыхается, холоднее воздуха, который выдыхается. Сосредоточиться на своем дыхании на протяжении 1-2 минут. Не думать не о чем другом.

3. После глубокого вдоха задержать дыхание на 3-5 секунд. Одновременно напрячь все скелетные мышцы, стараясь ощутить напряжение во всем теле. Во время выдоха максимально расслабить мышцы. Упражнение повторить трижды, потом полежать спокойно несколько минут, расслабивши мышцы и сосредоточившись на ощущении тяжести в теле.

Все звуки окружающей среды регистрировать в сознании, но не воспринимать. Это же касается мыслей – не стараться их побороть. В конце необходимо мысленно «пробежать» по всем мышцам тела. Расслабление должно быть полным, дыхание ровным без задержек. В конце выполнения упражнений несколько раз открыть и закрыть глаза, потом снова открыть, потянуться, очень медленно, без рывков, плавно сесть. Потом так же, медленно, без резких движений, встать. После выполнения релаксационной гимнастики студенты должны ощутить себя отдохнувшими, полными сил и энергии.

Физические упражнения сосудистой гимнастики (наклоны и повороты головы) оказывают механическое влияние на стенки кровеносных сосудов шейного отдела позвоночника, увеличивая их эластичность.

Тренировка вестибулярного аппарата содействует расширению кровеносных сосудов головного мозга, а дыхание через нос во время сосудистой гимнастики увеличивает их кровенаполнение и стимулирует зоны интеллекта лобных долей большого мозга. Сосудистую гимнастику предлагается выполнять не меньше 2-3 раз в течение дня по 5 минут.

Дыхательную гимнастику без преувеличения можно назвать мощным средством физиологического и психологического влияния на организм человека. Физиологический эффект от использования дыхательной гимнастики состоит во-первых в том, что в процессе каждого вдоха рефлекторно повышается тонус разгибателей мышц спины. Полноценное наполнение легких создает внутреннюю упругую воздушную «подушку», что есть замечательной биомеханической поддержкой грудного отдела позвоночника. Повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта дыхания, фаз вдоха и выдоха. Снимается мышечный спазм в бронхах всех калибров, вследствие чего увеличивается их просвет, улучшается поступления воздуха в легкие и интенсивнее становится транспортировка кислорода в кровь [2, 4, 5].

В основе дыхательных гимнастик лежат упражнения, которые углубляют дыхание. За счет увеличения объема функционирующих альвеол легких, уменьшается объем (в процентном отношении) «мертвого пространства» за счет увеличения объема дыхательной зоны и, как следствие, улучшается газообмен в межальвеолярных мембранах.

Методика и правила дыхания. Изучение дыхательных упражнений предлагается начинать с гармонического полного глубокого дыхания, которое

состоит с нижнего, среднего и верхнего. Овладевать видами дыхания необходимо постепенно, чтобы не было гипервентиляции легких. Дыхательные упражнения выполнять на высоком эмоциональном уровне и концентрировать внимание на их выполнении. Движения выполнять мягко без напряжения. До и после выполнения комплекса дыхательных упражнений предлагаем расслабление скелетных мышц. Желательно заниматься на свежем воздухе.

В качестве средства профилактики стресса предлагаем разработанную и модифицированную автором дыхательную гимнастику «Бодифлекс».

Описание принципа методики. Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» – это комплекс дыхательных и гимнастических упражнений. Определяющим моментом в дыхательной гимнастике «Бодифлекс» является особая техника дыхания. После полного выдоха выполняется быстрый вдох через нос и очень резкий, сильный выдох через рот с втягиванием мышц живота во время выдоха и следующей задержкой дыхания.

Вместе с тем с вышеупомянутой техникой дыхания применяются гимнастические упражнения, во время выполнения которых в участок напряженных мышц поступает больше оксигенированной крови, улучшается кровоток микроциркуляторного русла и, как следствие, активизируются внутриклеточные аэробные процессы метаболизма, увеличивается выносливость скелетных мышц.

Основная стойка и этапы дыхания по методу «Бодифлекс».

1. Стойка: ноги на ширине плеч, полуприсяд с наклоном вперед прогнувшись, руки с упором на колена, голова вперед.

2. Медленно и равномерно выдохнуть воздух из легких, по возможности полно, через рот.

3. Быстро и резко сделать вдох через нос. Вдох – самая важная часть этого упражнения. Именно он ускоряет аэробный процесс. Вдох должен быть шумным.

4. Сразу же, без задержки дыхания, сделать выдох через полусомкнутые губы, во избежание возникновения кашлевого рефлекса, и как следствие бронхоспазма.

5. После выдоха необходимо закрыть рот и задержать дыхание. Во время выдоха максимально втянуть живот, удерживая мышцы напряженными на протяжении 8-10 секунд.

6. Вдохнуть и расслабить мышцы живота.

Суть предлагаемой модификации дыхательной гимнастики «Бодифлекс» состоит в следующем. После медленного и равномерного, по возможности, полного выдоха воздуха из легких через полусомкнутые губы сделать глубокий вдох через нос со следующей задержкой дыхания до 5 секунд.

Задержка дыхания на вдохе до 5 секунд содействует максимальной транспортировке кислорода в кровь через альвеолярные мембраны, поскольку уменьшает парциальное давление кислорода в альвеолярной смеси газов и газообмен становится рациональным.

Психологическая тренировка является важным этапом на пути овладения искусством управления психоэмоциональным состоянием организма.

Психотренинг включает: перестройку психологии; наработку упражнений для концентрации внимания, развитие зрительно-пространственного воображения. Неотъемлемой частью психологической тренировки является релаксационная гимнастика с применением приемов активного самовнушения.

Овладев методикой антистрессовой реабилитационной программы на занятиях по физической культуре, студенты имеют возможность применять ее на практике самостоятельно для улучшения здоровья.

Вывод. На основе полученных результатов исследований и опыта практической работы можно заключить, что занятия с предлагаемой нами методики позволяют эффективно и своевременно возобновить психосоматический статус организма, повышать его стрессоустойчивость. Это помогает студентам лучше усваивать теоретические и практические знания во время обучения в университете.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям быть здоровым. М.: Астрель, 2003. 206 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 560 с.
3. Пшеничкова М.Г. Феномен стресса, эмоциональный стресс и его роль в патологии // Патологическая физиология и экспериментальная терапия, 2001. № 2. С. 26-30.
4. Пошанчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб: Речь, 2001. 166 с.
5. Смирнова В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. С. 147-175.

УДК 371.72:159.9

ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.А. Игнатова, И.Ю. Николайчук, Л.И. Уварова

*Луганский национальный университет имени Владимира Даля,
г. Луганск.*

Аннотация. Рассмотрены формы и способы формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Изучена мотивация студентов к сохранению здоровья. Предложена модель мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, способ, культура, студент, здоровье, мотивация, модель.

Summary. *Ignatova T.A., Nikolaychuk I.Y., Uvarova L.I.* Forms and ways of motivation to preserve the health of students in physical education. Forms and ways of forming a healthy lifestyle in a student environment are considered. Studied the students' motivation to preserve their health. A model of motives encouraging students to engage in physical culture is suggested.

Keywords: physical education, way, culture, student, health, motivation, model.

Актуальность. Эффективность высшего образования определяется не только качеством образования, но и проведением комплексных мер по укреплению и сохранению здоровья, накоплению психофизического потенциала будущих специалистов. Вследствие этого для повышения эффективности физического воспитания необходимо разработать алгоритм привлечения студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить средства и методы необходимые для формирования потребностей в физическом развитии. Первостепенную роль в этом вопросе играет мотивация приобщения личности к занятиям физической культурой и спортом. Интерес к физической культуре лежит в основе сложных процессов мотивационной сферы.

Многими авторами отмечается снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, как среди населения, так и среди студенческой молодежи. Одним из путей выхода из этой ситуации является повышение внимания к физической культуре студентов, которая является основой построения фундамента духовности, поиск новых форм, средств и методов обучения, а также повышение мотивации студентов к сохранению своего здоровья [1; 2].

Постановка проблемы. Формирование здорового образа жизни зависит как от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений, так и от окружения – среды, в которой мы существуем. Несмотря на это, в любой среде, в том числе и в среде студенческой молодежи, формирование здорового образа жизни должно быть управляемым процессом, где субъектом управления является преподаватель, а объектом – студент. В данном случае преподаватель обязан влиять на психику студента с целью развития у последнего позитивных мотивационных установок на формирование здорового образа жизни.

Цель статьи – рассмотрение форм и способов мотивации к формированию здорового образа жизни в студенческой среде.

Методы и организация исследований. Нами было проведено анкетирование среди студентов I курса Луганского национального университета им. В. Даля для выяснения мотивации к сохранению физического

здоровья. После изучения и анализа анкет предложена модель формирования у студентов вузов такой мотивации.

Цель предложенной модели – формирование у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья на всех этапах учебно-воспитательного процесса. Модель формирования у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья в учебно-воспитательном процессе направлена на решение следующих задач:

1) повышение осведомленности студентов о сфере здравоохранения, знание основных факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении активного и длительного долголетия;

2) формирование у студентов активно-положительного эмоционального отношения и мотивации к сохранению физического здоровья;

3) формирование умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ);

4) развитие навыков рефлексии, самовоспитания и самосовершенствования.

Разработанная нами модель в учебно-воспитательном процессе выполняет следующие функции: организационную – создание в вузах воспитательного здоровьесберегающего пространства; учебно-воспитательную (что предполагает скоординированную работу всех участников учебно-воспитательного процесса), осуществление целенаправленного педагогического влияния на формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учебно-воспитательном процессе в течение аудиторных и внеаудиторных занятий с использованием интерактивных методов обучения (проведение семинарских, практических занятий, организация самостоятельной работы студентов); социально-профессиональную (привлечение к процессу формирования мотивации студентов к сохранению физического здоровья врачей, диетологов, спортсменов, психологов и др.) оценочно-диагностическую (изучение сформированности мотивации студентов к сохранению физического здоровья на различных этапах обучения) [3].

Предложенная нами модель формирования у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, поэтому важно найти место каждому компоненту в учебно-воспитательном процессе, поскольку целостное функционирование предлагаемой модели является результатом взаимодействия всех ее компонентов, является характерным для универсальной закономерной связи.

При построении модели мы опирались, прежде всего, на личностно ориентированный подход, с позиции которого все звенья образовательного процесса должны стимулировать профессиональный и личностный рост субъектов обучения и воспитания. Студент выступает здесь не только в виде

фактора, а учитывается как звено, способное принимать, перерабатывать, хранить информацию и на этой основе принимать интеллектуальные решения. То есть студент выступает как в качестве объекта, так и субъекта обучения и воспитания, характеризующий субъект – субъектное взаимодействие преподавательского состава и студентов в учебно-воспитательном процессе.

Модель находится в органической связи с педагогическим процессом, где формируется мотивация студентов вузов к сохранению физического здоровья и задает целевые, содержательные и собственно процессуальные (технологические) компоненты такого формирования [4, 5].

Важным отличием проектируемой модели является то, что ее структурные и функциональные компоненты характеризуются подвижностью и динамичностью вследствие непрерывных изменений в содержании и характере учебной деятельности, стремительных изменений научных, технических и технологических параметров сферы профессиональной деятельности. Такое видение проблематики позволяет рассматривать вопросы формирования у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья с позиций переосмысления традиционного воспроизводства средств и методов педагогического воздействия, что позволяет реализовать лично ориентированные технологии учебно-воспитательного процесса (см. рис. 1).

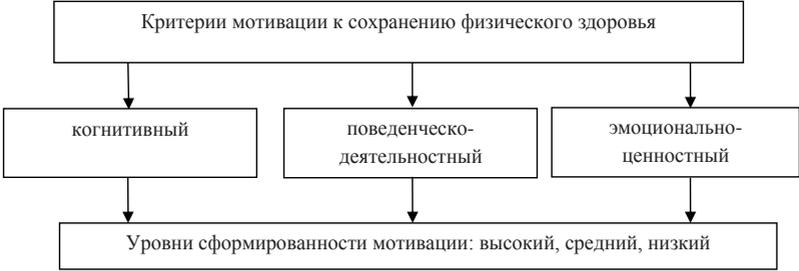
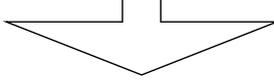
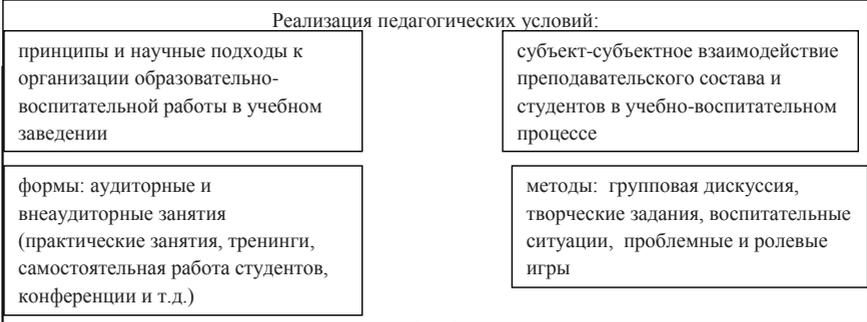
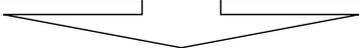
Выводы. Внедрение предложенной модели в учебный процесс позволит выявить влияние физической культуры на формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни. При комплексном подходе, заключающемся в сочетании урочных и внеурочных форм и методов организации учебного процесса, эффект от педагогического воздействия на развитие мотивации студентов к формированию здорового образа жизни значительно возрастает.

Цель: формирование у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья



Задачи: 1) повышение осведомленности студентов в сфере здравоохранения, знание основных факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении активного и длительного долголетия; 2) формирование у студентов активно-положительного эмоционального отношения и мотивации к сохранению физического здоровья; 3) формирование умений и навыков ЗОЖ; 4) развитие навыков рефлексии, самовоспитания и самосовершенствования.

Педагогические условия формирования у студентов мотивации к сохранению физического здоровья: - создание в вузах воспитательного здоровьесберегающего пространства; - использование интерактивных методов и форм воспитания; - учет морально-духовной составляющей для формирования у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья



Результат: сформированность у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья

Рис. 1. Модель формирования у студентов вузов мотивации к сохранению физического здоровья

Список литературы

1. Крук М.З. Суперечності процесу формування здорового способу життя студіюючої молоді // Режим доступу [Електронний ресурс] <http://eprints.ru.edu.ua/2205/1/14.pdf>.
2. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. К.: КНПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. 20 с.
3. Соколенко О.І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 // теорія і методика професійної освіти. Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2008. 190 с.
4. Ротерс Т.Т., Полтавський А.П., Штана Ю.О., Очка О.Ф., Драгнев Ю.В., Черноштан А.Г., Соколенко О.І., Бабич В.І., Отравенко О.І. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: Монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 317 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2001. 352 с.

УДК 616.1: 612.017.1: 577.115-121.7: 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ГЕМОДИНАМИКИ У СТУДЕНТОВ.

Е.Ю. Колчина.

Луганский государственный медицинский университет имени «Святителя Луки», г. Луганск.

Аннотация. Физическая дезадаптация почти всегда связана с функциональной нестабильностью. Правильная оценка реакции сердечнососудистой системы позволяет сделать объективные заключения о физическом состоянии обследуемого, его работоспособности, трудоспособности и дать конкретные рекомендации в отношении физической активности, а если нужно и выбрать наиболее целесообразный метод или средство коррекции сердечнососудистых нарушений. Данные обследования, проведенного в состоянии покоя, не полностью отражают функциональное состояние и резервные возможности организма, так как конкретная патология сердечнососудистой системы (ССС) и даже ее функциональная недостаточность больше проявляются в условиях нагрузки, чем в покое [1, 6].

Ключевые слова: скелетная мышца, частота сердечных сокращений (ЧСС), гемодинамика.

Summary. *Kolchina E.Y.* Influence of physical exercises of different orientation on the parameters of hemodynamics in students. Physical dataplace is almost always associated with functional instability. The correct evaluation of the reaction of the cardiovascular system allows to make an objective judgement about the physical state of the examinee, health, disability, and give specific

recommendations for physical activity, but if you need to choose the most appropriate method or means of correction of cardiovascular disorders. A survey carried out at rest, do not fully reflect the functional state and reserve capacity of the organism, as a specific pathology of the cardiovascular system (CVS) and functional impairment is more pronounced in terms of load than at rest [1, 6].

Key words: skeletal muscle, heart rate (HR), hemodynamics.

Актуальность. Скелетная мышца – универсальный орган, обладающий многими свойствами. Благодаря её возбудимости и сокращению человек передвигается. Выполняет различные виды физической работы, занимается спортом и т.д. Скелетная мышца генерирует тепло. Вот почему она была названа И.П. Павловым «печкой», согревающей организм. Скелетные мышцы и сухожилия служат, как принято говорить, большим рецепторным – чувствительным – полем. В них заложены многочисленные чувствительные образования, сигнализирующие в головной мозг о состоянии скелетных мышц, степени их сократимости, положения тела и т.д. [1, 3].

Постановка проблемы. Изучая кровоснабжение скелетных мышц, русский учёный И.П.Щелков в 1863 году сделал очень важное открытие, получившее название рабочей гиперемии скелетных мышц (усиления их кровоснабжения при сокращении).

Когда те или иные органы работают, к ним к ним притекает больше крови, например, к мозгу – при умственной работе, к органам пищеварения- после приема пищи и т.д. Такое усиление кровообращения- полнокровие органов, называемое гиперемией, хорошо объясняется расширением сосудов, что можно наблюдать, например, при покраснении лица. Аналогично этому и рабочую гиперемию скелетных мышц стали объяснять расширением сосудов и увеличением их пропускной способности для поступающей от сердца крови. Открытая И.П. Щелковым рабочая гиперемия скелетных мышц привлекла пристальный интерес исследователей. Но научные поиски были направлены не на изучение возможной активной роли каждой скелетной мышцы в кровообращении, а на решение вопроса о том, как происходит расширение просвета заключенных в ней сосудов [4]. При различных видах сокращений, особенно длительных, внешнее давление со стороны сокращенной мышцы на заключённые в ней сосуды возрастает до 300 – 400 мм рт.ст. и более, тогда как внутрисосудистое (в венах) равно 3-5 мм рт.ст., в капиллярах – 10-20 мм рт.ст., в артериях – 120 мм рт.ст. Внешнее давление на стенки сосудов во много раз больше, чем внутрисосудистое. По законам механики все сосуды, проходящие внутри скелетной мышцы, должны сдавливаться, а кровоснабжение её прекратится.

Однако, кровоток в скелетной мышце в этих условиях не останавливается, а даже возрастает. Объяснить это с помощью существующих гипотез, касающихся природы расширения сосудов, не представляется возможным. В условиях пребывания мышцы в покое артериальное давление резко падает, а венозное возрастает. Однако при растяжении и массаже мышца начинает так сильно перекачивать кровь, что в артериях появляется даже отрицательное артериальное давление до – 5-10 мм рт.ст., а венозное давление увеличивается до 150-260 мм рт.ст., в 2 раза превышая максимальное артериальное.

Скелетная мышца чётко проявляет себя в качестве не только нагнетательного, но и присасывающего насоса. Её в этом отношении можно назвать присасывающе-нагнетательным «периферическим сердцем». Для скелетной мышцы не обязательно получать кровь под большим давлением. Если оно снизится, то скелетная мышца начнет присасывать к себе кровь, снабжать себя ею и с большой силой нагнетать кровь в вены [2, 6].

Цель исследования. Успешная адаптация к учебной и трудовой деятельности у студентов в значительной мере определяется их общефизической подготовленностью. Так, у нетренированных студентов в 60% случаев наблюдалась гипертоническая реакция на физическую нагрузку, а у студентов спортсменов – нормотоническая. Двигательный опыт студентов ускоряет и оптимизирует профессиональное обучение, что основано на переносе навыков тренированности или шире – переносе адаптационного эффекта. В настоящее время ставится вопрос о подборе упражнений оздоровительных гимнастик с учётом критериев профпригодности для основных профессий современного производства [3].

Методы и организация исследования. Многочисленные физиологические исследования показывают, что под влиянием физических тренировок существенно улучшаются функции основных органов и систем человека, и это приводит к выраженным положительным сдвигам гемодинамики.

Аэробная способность организма, а следовательно, и переносимость физических нагрузок, зависят от состояния системы транспорта кислорода. Она определяется частотой сердечных сокращений, величиной сердечного выброса, способностью рационального перераспределения регионарного кровотока при физических нагрузках и количеством восстановленного гемоглобина в крови, возвращающихся к лёгким. Физические тренировки приводят к увеличению функциональной способности каждого из этих звеньев [4, 5].

Частота сердечных сокращений в покое у тренированных лиц ниже, чем у нетренированных. Предполагается, что относительное замедление частоты

сердечных сокращений, наблюдающееся по мере роста тренированности, обусловлено увеличением тонуса блуждающего нерва, однако механизм такого замедления частоты сокращений нельзя считать окончательно установленным. Регулярные тренировки позволяют повысить производительность сердца в покое и во время физических нагрузок при меньшей частоте сердечных сокращений за счёт увеличения ударного объёма сердца. Это повышает экономичность сократительной функции миокарда, так как относительно уменьшаются потребности в кислороде [3, 5].

Как показали сравнительные исследования G.Wang с соавторами (1961), у тренированных и нетренированных лиц в покое лёжа частота сердечных сокращений соответственно составила 58 и 67 в одну минуту, сердечный индекс – 3,8 и 3,5 л/м²/мин, ударный индекс – 65 и 52 мл/м².

У лиц, занимающихся спортом, физиологическая гипертрофия миокарда, объём крови по отношению к массе тела больше, чем у нетренированных (С.П. Летунов, 1957; Ю.А. Борисова, 1967; Т. Sjostrand, 1955; А. Holmgren, 1956, и др.). Увеличение сердца при этом во многом обусловлено большей величиной резервного объёма крови (В.Л. Карпман, 1968), который и является функциональным резервом для увеличения ударного объёма при нагрузке.

В. Saltin с соавторами (1968) на основе обследования пяти человек выявили уменьшение объёма сердца в результате 20 – дневного пребывания в постели с последующим увеличением его под влиянием тренировок на протяжении 50 дней. Динамика была особенно выражена у трёх человек, которые до эксперимента вели сидячий образ жизни. У них к началу эксперимента объём сердца составил 740 мл, после постельного режима – 690 мл и к концу тренировок увеличился до 810 мл (на 17%). При этом ударный объём сердца увеличился на 69%.

У спортсменов по сравнению с практически здоровыми людьми, не занимающимися спортом, отмечается положительная динамика средней длительности основных фаз цикла сокращения левого желудочка. Так, сердечный цикл соответственно у спортсменов и не занимающихся спортом составляет 1,00 и 0,0864 с, фаза асинхронного сокращения – 0,065 и 0,051 с, фаза изометрического сокращения – 0,049 и 0,031 с, фаза напряжения – 0,114 и 0,082 с, фаза изгнания – 0,261 и 0,265 с, механическая систола – 0,309 и 0,297 с, общая систола – 0,374 и 0,348 с, внутрисистолический показатель (ВСП) – 84,5 и 89,2%, индекс напряжения миокарда (ИНМ) – 30,4 и 23,5%, скорость повышения внутрисердечного давления – 162 – 267 кПа/с (1220 и 2005 мм.рт.ст./с), время изгнания минутного объёма (ВИМО) – 15,6 и 18,3 с (В.Л. Карпман, 1968).

Выводы. Таким образом, положительное влияние тренировок на

функцию сердца проявляется повышением сократительной способности миокарда, благоприятным влиянием на соотношение симпатического и парасимпатического воздействия, ферментные системы и электролитный баланс сердечной мышцы. В результате требования коронарному кровотоку и обеспечению кислородом миокарда при одной и той же производительности сердца у тренированных лиц ниже. Кроме того, имеются указания на ускорение коронарного кровотока в тренированном сердце.

Список литературы

1. Абрамов В.В., Абрамов С.В. Біологічний розвиток та морфологічні параметри тіла юних спортсменів у динаміці багаторічних занять спортом // Медичні перспективи. К.: Здоров'я, 2000. Т.5. №1. С. 128-135.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. Киев: Здоров'я, 1989. С. 86-96.
3. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Ремедиум, 1997. 147 с.
4. Босенко А.И., Белинова А.Г., Цонева Т.Н., Годына О.В. Оценка резервных возможностей дыхания, кардио- и гемодинамики юных спортсменов. М.: Гигиена и санитария, 1995. №2. С. 26-35.
5. Быкова Е.В., Климина Н.В., Умрюхин Е.А. Физиологическая «цена» результативной учебной деятельности студентов с разным уровнем здоровья. // Физиологические основы здоровья студентов: Тр. МНС по экспериментальной и прикладной физиологии. М.: НИИИФ им. П. К. Анохина РАМН, 2001. Т. 10. 125 с.
6. Ротов А.В. Оценка и прогнозирование адаптационных характеристик организма человека: автореф... докт. мед. наук. Томск, 1997. 25 с.

УДК 616.8-009.17-057.87

ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ УТОМЛЕНИЯ.

П.А. Кудрявцев

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье раскрыто понятие работоспособности. Описаны различные факторы, которые влияют на работоспособность студентов. Выделена взаимосвязь между работоспособностью и утомлением. Рассмотрены меры по предотвращению утомления и его устранению.

Ключевые слова: работоспособность, утомление, профилактика, физические нагрузки.

Summary. *Kudryavtsev P.A.* Influence on the efficiency of students of various fatigue factors. The concept of working capacity is disclosed in the article. Various factors that influence on the working capacity of students are described. The relationship between working capacity and fatigue is singled out. Measures to prevent and eliminate fatigue it have been considered.

Keywords: working capacity, fatigue, prevention, physical exercise.

Актуальность. Работоспособность студента является важной характеристикой его деятельности. В каждый момент работоспособность определяется воздействием различных внешних и внутренних факторов. Достижение высоких уровней работоспособности студентов является приоритетным направлением на всех уровнях обучения. Во время различной деятельности студент может прийти к состоянию утомления. Это понижает его работоспособность и, следовательно, эффективность деятельности (обучения). Важной частью комплекса мер по борьбе с утомлением является профилактика. Это должно учитываться при составлении учебных планов и программ.

Цель работы. Ознакомиться с понятием работоспособности, выявить пути её повышения. Определить факторы, влияющие на работоспособность и уменьшить их негативное влияние. Объяснить причины возникновения утомления у студентов, разобрать природу процесса. Найти пути устранения утомления и разработать профилактические меры.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов человека.

Факторы, влияющие на суточную работоспособность. Исследованиями установлено, что суточная динамика работоспособности человека во многом определяется периодикой физиологических процессов под влиянием **экзогенных** (связанных с изменениями внешней среды) и **эндогенных** – внутренних (ритм и ЧСС, ритм дыхания, изменения кровяного давления и т.п.) **факторов**. Колебания работоспособности в течение суток соответствуют биологическим ритмам организма. Высокая работоспособность в любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если жизненный (рабочий) ритм правильно согласуется со свойственными организму биологическими ритмами его психофизиологических функций.

Есть студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности (ритмики) и их большинство и студенты с неустойчивой их последовательностью (аритмики). В зависимости от времени работоспособности ритмики подразделяются на утренние («жаворонки») и вечерние («совы») типы.

Студенты – «жаворонки» встают рано, с утра бодр, жизнерадостны; приподнятое настроение сохраняется в утренние и дневные часы. Они наиболее работоспособны с 9 до 14 часов. Вечером они рано устают. Это наиболее адаптированные к существующему режиму обучения студенты. Практически их биологический ритм совпадает с социальным ритмом дневного вуза.

Студенты – «совы» наиболее работоспособны с 18 до 24 часов, Они поздно ложатся спать, чаще всего не высыпаются, нередко опаздывают на занятия; в первую половину дня заторможены. Они находятся в наименее благоприятных условиях, обучаясь на дневном отделении вуза.

Очевидно, период спада работоспособности у обоих типов целесообразно использовать для отдыха. Для «сов» целесообразно в 18 часов устраивать консультации и занятия по наиболее сложным разделам программ.

Аритмики занимают промежуточное положение между рассмотренными двумя группами, но все-таки они стоят ближе к лицам утреннего типа.

Обобщенная характеристика работоспособности описывается фазным развитием. Основные фазы работоспособности следующие: вработывание или нарастающая работоспособность, в течение которой происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часов; устойчивая высокая работоспособность, характеризующаяся тем, что в организме человека устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями. В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2–2,5 и более часов; развитие утомления и связанное с этим падение работоспособности, которое длится от нескольких минут до 1-1,5 часов и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и показателей его трудовой деятельности.

Как достичь работоспособности. Забота о здоровье. Одна из основных составляющих работоспособности – здоровье человека. Отказываясь от излишеств, занимаясь посильными физическими тренировками – человек укрепляет здоровье и создает основу для развития работоспособности.

Профессиональное совершенствование. Большую работоспособность человек проявляет в деле, которое у него хорошо получается. Повышая свой профессиональный уровень – человек повышает и работоспособность.

Образование. Работоспособность при выполнении умственной работы – это процесс мышления. Обучение расширяет кругозор человека, тренирует его мыслительные способности и повышает работоспособность.

Эмоциональный настрой. Настрой на успех, оптимистичный взгляд на жизнь и на свое дело – повышают работоспособность человека.

Понятием «утомление» (психофизиологический аспект) обозначается процесс временного снижения функциональных возможностей организма (системы, органа) под влиянием интенсивной или длительной работы,

проявляющийся ухудшением количественных и качественных показателей этой работы (снижением работоспособности), дискоординацией физиологических функций и обычно сопровождающийся ощущением усталости. Появление и развитие утомления зависит от состояния здоровья, возраста, типа высшей нервной деятельности, сформированности деятельности, мотиваций, установок, интересов человека, а динамика утомления – от характера деятельности. Выделяют острое и хроническое утомление. Так, утомление развивается достаточно быстро при чрезмерно интенсивной, непосильной работе, при монотонной, статической и сенсорнообедненной или сенсорнонасыщенной деятельности, в экстремальных условиях среды. При этом работа вызывает быстро нарастающие функциональные нарушения в деятельности центральной нервной системы (ЦНС). При хроническом утомлении происходит прогрессирующее накопление неблагоприятных функциональных сдвигов, сопровождающихся снижением работоспособности вследствие недостаточности периодов отдыха во время и после работы для полного восстановления, нормализации функций организма. Организм при хроническом утомлении становится более восприимчивым ко многим болезнетворным влияниям.

Утомление играет важную роль для организма: во-первых, в своевременной сигнализации об изменениях в нервных центрах и защите их от истощения; во-вторых, развивающиеся физиологические и биохимические сдвиги не только ухудшают функциональное состояние работающего органа, но и стимулируют восстановительные процессы, обеспечивая эффект тренировки и последующее повышение работоспособности.

Физиологическое утомление проявляется субъективными ощущениями чувства слабости, вялости, пониженной работоспособностью и в зависимости от характера выполняемой работы подразделяется на физическое, умственное и сенсорное.

Физическое утомление развивается в двигательных центрах мозга, характеризуется снижением показателей физической работоспособности и изменениями функционального состояния преимущественно сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Умственное утомление обусловлено нарушением подвижности нервных процессов, ослаблением активного внутреннего торможения в ассоциативных зонах коры больших полушарий, в лобных и височных отделах доминантного полушария, связанных с центрами речи и сопровождается снижением показателей умственной работоспособности, понижением эмоционального тонуса, внимания, интереса к работе, изменениями функционального состояния вегетативной нервной системы.

Сенсорное утомление (чаще всего – зрительное, реже – слуховое) проявляется снижением возбудимости в соответствующих корковых представительствах сенсорных систем и ухудшением сенсорных функций.

Профилактика и устранение утомления. Очень эффективной является смена деятельности – с умственной на физическую. К сожалению, в течение рабочего дня не всегда есть возможность перейти от умственного труда к физическому, и здесь помогают производственная гимнастика, физкультминутки активного отдыха, упражнения для мышц спины, ног, рук, которые снимают утомление, способствуют восстановлению концентрации внимания.

Разработаны следующие приёмы производственной физической культуры:

1. Физические упражнения во время рабочего дня (производственная гимнастика, способствующая ускорению процесса включения в работу, сохранению работоспособности на оптимальном уровне, профилактике утомления).

2. Восстановительные физкультурные мероприятия в специальных реабилитационных центрах после трудового дня.

3. Физические упражнения с целью профилактики влияния некоторых неблагоприятных факторов труда и профессиональных заболеваний - проводятся специалистом в группе здоровья.

4. Специальные физические упражнения для улучшения и ускорения процесса усвоения профессиональных навыков и умений (эргономика).

Разрабатываются специальные упражнения для рук и ног при однообразной работе, они помогают расслабить напряжённо работающие мышцы и в то же время активизировать деятельность малоработающих мышц. Гимнастика способствует сохранению подвижности суставов, эластичности связок, укреплению мышц.

Лучшее средство борьбы с утомлением – высокая тренированность организма. Можно тренировать не только силу мышц, быстроту реакции, но и способность преодолевать утомление и продолжать работу вопреки ему. Так вырабатывается выносливость. Регулярные занятия спортом могут проводиться с учётом профессиональных потребностей студента.

Выводы. Работоспособность – это умение человека осуществлять определенную деятельность в рамках установленных временных лимитов и параметров производительности. С одной стороны, она отражает способности биологической природы человека, служит признаком его дееспособности, с другой – выражает его общественную суть, являясь признаком успешности освоения требованиями какой-то определенной деятельности. На

работоспособность влияют внешние условия деятельности и внутренне состояние человека. Работоспособность характеризуется фазным развитием, и не является постоянной в течении всего рабочего дня. Длительная тяжелая умственная или физическая деятельность приводит к утомлению человека. Оно бывает острым и хроническим. Оба варианта утомления ослабляют организм человека, делая его предрасположенным к различным заболеваниям. Это неизменно ведет к понижению уровня работоспособности. Профилактику утомления следует рассматривать как комплекс мер, содержащий в себе, главным образом, баланс между физической и умственной деятельностью. Соблюдая все правила и рекомендации, студенты могут добиться высокой работоспособности без утомления.

Список литературы

1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1989. 272 с.
2. Марута Н.А. Современные депрессивные расстройства (клинико-психопатологические особенности, диагностика, терапия). К.: Весник психоневрол, 2001. № 4. К.: КМНУ. С. 79-82.
3. Смулевич А.Б., Дубницкая Э.Б. К проблеме эволюции астенических состояний // Учебник: Ипохондрия и сомато-формные расстройства. М., 1992. С. 100-111.
4. Крыловой Л.М. Основы здорового образа жизни // Учебное пособие. М.: МГСУ, 1997.

УДК 796.011:398.9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ Ю.Ю. Макарова, Д.А. Борисов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной статье рассмотрено применение средств природного происхождения для восстановления спортивной работоспособности и их влияние на организм человека. Описано действие таких пищевых добавок, как эхинацея, женьшень, гуарана и прочих на занятиях тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом.

Ключевые слова: организм спортсмена, пищевые добавки, работоспособность, средства природного происхождения.

Summary. *Makarova Y.Y., Borisov D.A.* Natural medicines used for restoration of athletic performance. This article describes the use of natural agents to restore athletic performance and their impact on the human body. Described the effect of such nutritional supplements like Echinacea, ginseng, guarana and other on weightlifting and powerlifting.

Keywords: athlete, nutritional supplements, health, natural medicines.

Целью работы является возможное применение природных пищевых добавок на занятиях тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом для быстрого восстановления работоспособности организма спортсмена.

Актуальность. В настоящее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов и достижения ими высоких спортивных результатов в различных видах спорта актуальным является специально подобранное питание, которое предусматривает возможное использование добавок для восстановления организма спортсмена после энергозатратных тренировок. Подбор правильного питания – важная и трудная задача для спортсменов и их тренеров. Обычное увеличение рациона питания практически всегда оказывается малоэффективным. Для оптимального наращивания мышечной массы и увеличения силовой выносливости, а также сокращения периода восстановления организма предусмотрено специальное питание, содержащее пищевые добавки, разработанные для спортсменов и являющиеся прекрасным источником макро- и микроэлементов.

Организация исследований. Нами исследовалось влияние различных фармакологических средств природного происхождения для поддержания работоспособности спортсмена, ускорения процесса восстановления после больших нагрузок, получаемых во время занятий спортом, при остром и хроническом утомлении, переутомлении, болезненном состоянии. В каждом конкретном случае врач и тренер решают вопрос об использовании тех или иных пищевых добавок индивидуально для каждого спортсмена.

Рассмотрим некоторые пищевые добавки, их свойства и влияние на организм человека.

Эхинацея – растение, активно стимулирующее работу иммунной системы. Фенолы, эхинакозиды или полуторатерпиновые сложные эфиры являются главными действующими ее компонентами. Стимуляция иммунной системы весьма полезна при лечении простуд и флюсов (воспалений). Некоторые новейшие исследования по изучению физической формы спортсменов в начале спортивного сезона показали, что спортсмены, принимающие эхинацею, значительно реже страдали инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей по сравнению с атлетами, не принимавшими это средство.

Экстракт виноградных косточек является сильным антиоксидантом; предупреждает развитие коллагеноза и эластоза – болезней соединительных и эластичных тканей; способствует сохранению эластичности кровеносных сосудов, способствует общему оздоровлению организма и кровеносной системы. Также используется как элемент питания, поддерживающий

способность кровеносной системы противостоять заболеваниям. Применяется спортсменами, которым постоянно приходится преодолевать длинные дистанции, а также которым необходима усиленная защита организма от окислительных реакций.

Чеснок хорошо известен благодаря своей способности понижать уровень холестерина в крови. Он считается средством, способствующим сохранению эластичности артерий. Есть все основания полагать, что чеснок защищает организм от инфекций, а особенно полезен он для здоровья пищеварительной системы. В лучших добавках на основе чеснока содержится в среднем около 1% аллицина. У данного продукта не выявлено никакой токсичности, в редких случаях наблюдается дисфункция желудочно-кишечного тракта. Чеснок привлечет наибольший интерес атлетов, заботящихся о здоровье кровеносной системы, которое жизненно необходимо для достижения высоких результатов в спорте.

Гарциния. Наиболее активным веществом, входящим в состав гарцинии, является гидроксиллимонная кислота. Считается, что она задерживает энзимы в печени, которые превращают углеводы в жирные кислоты вашего организма. Это значит, что большее количество углеводов окажется в распоряжении ваших клеток и сможет быть превращено в энергию. В большинстве случаев пищевые добавки, включающие гарцинию, содержат от 50 до 80% действующего вещества. Считаются эффективным дозы от 500 мг до 1000 мг, принимают гарцинию три раза в день перед едой. Гарциния преимущественно используется как вещество, помогающее избавиться от лишнего веса. Кроме того, по свидетельству ученых, с её помощью легче контролировать аппетит, а также подавлять формирование жира и холестерина в печени. При использовании установленных доз добавок, содержащих гарцинию, не было выявлено никаких побочных эффектов.

Гуарана содержит кофеин и другие связанные метилксантины, такие, как теобромин и теофиллин, которые являются стимуляторами центральной нервной системы и обладают слабым мочегонным эффектом. Также метилксантины повышают скорость сжигания жиров и притупляют аппетит у некоторых людей. Гуарана используется в пищевых добавках, которые разработаны для активации мыслительных процессов. Кроме того, она входит в состав добавок, понижающих вес на правах одного из ингредиентов травяных смесей, обладающих термогенным эффектом, необходимым для стимуляции метаболизма жиров.

Железо. Хорошо известно, что железо входит в состав гемоглобина, который является основным переносчиком кислорода в нашем организме. Железо также является составной частью миоглобина и целого ряда энзимов.

Запасы железа в организме человека преимущественно находятся в костном мозге, селезенке и печени. Когда железо поступает в организм медленно, эти запасы истощаются, именно благодаря им человек может какое-то время прожить так, чтобы у него не началась анемия. В результате полного истощения запасов будет развиваться анемия, и много времени уйдет, прежде чем организм восстановится. Это чрезвычайно вредно для здоровья атлетов. Анализ рациона питания спортсменов показал, что многие из них получают слишком мало железа с пищей. Чаще всего от дефицита железа страдают женщины-атлеты; спортсмены, чей вид спорта предполагает преодоление длинных дистанций, и атлеты, соблюдающие низкокалорийные диеты. Исследования подтвердили, что для поддержания здоровья всего организма и хорошей спортивной формы необходимо потреблять железо в количествах, полностью покрывающих потребности организма. При этом ученые не считают, что для повышения уровня спортивных показателей будет полезно постоянно использовать большие дозы железа. Действительно, высокие дозы (свыше 200-300 мг железа в день и даже больше) оказываются вредными для здоровья.

Женьшень. В течение многих тысячелетий для укрепления здоровья и повышения уровня энергозатрат организма использовались различные препараты женьшеня. Активными компонентами женьшеня являются сложные вещества спонины. Кроме того, женьшень содержит следы химического элемента германия, который проявил свою способность благотворно влиять на здоровье в целом и увеличивать запасы кислорода в организме. В результате исследований было доказано, что женьшень способствует лучшему усвоению кислорода, сокращает восстановительный период, увеличивает силу и улучшает реакцию.

Экстракт зелёного чая – еще один ингредиент растительного происхождения, который содержится в продуктах, разработанных специально для питания спортсменов. К его важнейшим функциям относится роль мощного антиоксиданта в организме. Однако недавние исследования определили, что полифенолы, содержащиеся в зеленом чае, обладают термогенным эффектом, в результате которого возрастает скорость метаболических процессов и большее количество жиров преобразуется в энергию. Благодаря кофеину, повышающему эмоциональный тонус, зеленый чай также является мягким стимулятором. Высококачественный зеленый чай выпускается в виде нормализованного продукта, содержащего 50-65% катехинов/полифенолов. Продукт абсолютно нетоксичен.

Йод содержится в двух гормонах щитовидной железы: тироксине и трийодтиронине. Необходим для полноценного функционирования

щитовидной железы, которая играет незаменимую роль в метаболических процессах. Исследования подтвердили, что для поддержания здоровья всего организма и хорошей спортивной формы нужно каждый день получать йод в количествах, соответствующих потребностям, но нет особой необходимости использования йода в больших дозах для повышения уровня спортивной подготовки. Установлено, что безопасным является потребление йода, не превышающее 1000 мкг в день.

Кофеин – встречающееся в природе вещество, которое принадлежит к группе метилксантинов. Оно содержится в кофе, чае, шоколаде и в добавках, включающих в себя экстракты таких растений, как гуарана, парагвайский и зеленый чай. Кофеин – природное соединение, которому присущи следующие свойства: повышает тонус человека, стимулируя работу его нервной системы; играет роль диуретика (мочегонного средства); повышает активность мышечных тканей сердца; активизирует липолиз (процесс разложения жиров); а также стимулирует теплообменные процессы организма. Почти во всем мире полагаются на ежедневное использование напитков, богатых кофеином. Однако в жизни для спортсменов кофеин играет несравненно более важную роль, чем просто бодрящий утренний напиток. Исследования показали, что прием кофеина способен благоприятно сказаться на уровне спортивных достижений. Кофеин способствует тому, что организм начинает активнее использовать в качестве энергоносителей жирные кислоты, а не гликоген, что в результате приводит к эффекту сохранения запасов гликогена. В качестве стимулятора нервной системы кофеин способствует усилению умственной активности, что помогает спортсменам преодолеть жесткий ритм тренировок. Отрицательным свойством кофеина является то, что он может вызвать зависимость. Кофеин действует как стимулятор работы нервной системы и стремится увеличить образование возбуждательных нейротрансмиттеров (нейромедиаторов). Если человек потребляет слишком много кофеина или использует его в течение слишком длительного периода, то истощаются запасы веществ, из которых вырабатываются вышеупомянутые возбуждательные нейротрансмиттеры, что вызывает у человека чувство разочарования в собственных умственных способностях. Мочегонное действие кофеина наиболее вредно для спортсменов, которые занимаются видами спорта, требующими выносливости. Кроме того, некоторые исследования засвидетельствовали, что злоупотребление кофеином в течение длительного периода может привести к истощению в организме запасов кальция, поэтому кофеманам следует ввести в свой рацион дополнительный прием препаратов кальция.

Медь – играет важную роль в образовании коллагена; участвует в процессах, связанных с выделением энергии, в синтезе пигмента меланина, в

создании миелина, в работе иммунной системы, в метаболизме глюкозы и холестерина. Исследователи, специализирующиеся в области спорта, обратили внимание на медь, поскольку она играет существенную роль в процессе выделения энергии. Медь входит в состав цитохрома оксиданта и фермента, содержащегося в транспортной системе. Поскольку специалисты в области диетологии определили, что многие спортсмены, получают недостаточное количество меди, то необходимо использовать дополнительные пищевые добавки. Медь играет жизненно важную роль для защиты организма на клеточном уровне, для достижения более высокого уровня спортивных результатов и для сокращения восстановительного периода после тренировок.

Фосфор – важный элемент в составе костной ткани, представлен в виде ионов фосфата; в липидах, протеинах, нуклеиновых кислотах, АТФ (АТР), креатинфосфате и др. Фосфор также обеспечивает проницаемость клеток, процесса метаболизма жиров и углеводов, способствует формированию АТФ и запасов энергии, и регулированию активности ферментов, и переносу фосфолипидов жирных кислот. Кроме того, фосфор также играет существенную роль в синтезе коллагена. Исследования выявили позитивный эффект кратковременного приема фосфатных соединений, особенно у спортсменов, которым необходима повышенная выносливость. Поскольку фосфор встречается во многих видах пищи, у взрослых людей редко наблюдается недостаток этого вещества. К числу симптомов недостатка фосфора в организме можно назвать плохое формирование и развитие костей, замедленный рост, общую слабость, анорексию (отсутствие аппетита) и недомогание. Но необходимо знать, что чрезмерный прием фосфора способен оказывать негативное влияние на метаболизм кальция и провоцировать переломы костей.

Выводы. Оправдана целесообразность возможного применения природных пищевых добавок на занятиях тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом для быстрого восстановления работоспособности организма спортсмена. При положительной динамике физиологических показателей спортсмена вследствие применения некоторых пищевых добавок возможно расширение спектра препаратов растительного и природного происхождения.

Список литературы

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Минск: ООО «Вида-Н», 2003. 352 с.
2. Вейдер Б., Вейдер Д. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров. М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 432 с.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М.: Физкультура и спорт, 1981. 142 с.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. 288 с.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. 174 с.

УДК 796.011.1-055.26

ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

А.Г. Недашковская, В.Ф. Бондаренко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Главное, обосновать с физиологической точки зрения необходимость занятий физической культурой во все периоды беременности и, конечно же, беременность – это не время для установки рекордов или участия в марафоне. Если придерживаться принципа умеренности и сбалансированности в спортивных занятиях, они будут способствовать поддержанию хорошего самочувствия и увеличению жизненной энергии.

Ключевые слова: физическая культура, период беременности, спортивные занятия, периферическое кровообращение, растяжки.

Summary. *Nedashkovskaya A.G., Bondarenko V.F.* Physical training during pregnancy is useful in reasonable amounts. The main thing is to substantiate from the physiological point of view the need for physical training during all periods of pregnancy and, of course, pregnancy is not the time to set records or participate in a marathon. If we adhere to the principle of moderation and balance in sports, they will help maintain well-being and increase vitality.

Key words: physical culture, pregnancy, sports, peripheral circulation, stretch marks.

В процессе развития беременности организм женщины испытывает дополнительные нагрузки на все органы и системы организма. Чем выше уровень здоровья матери, тем больше шансов родить здорового, полноценного ребёнка с хорошей иммунной системой и высокой сопротивляемостью организма внешним неблагоприятным факторам. Если до рождения ребенка женщина систематически занималась физической культурой, старалась правильно питаться, избегала вредных привычек и вела активный образ жизни, то шансы родить здорового ребёнка у нее максимальные [3].

Девушки, привыкшие вести активный образ жизни и для которых спортивные занятия столь же естественны, как питание и сон, гораздо лучше переносят беременность и справляются с родами. У них значительно реже расширяются вены, реже появляются отеки на лодыжках и так называемые рубцы беременности (растяжки) на коже живота и бедер. Продолжительность

родов, как правило, короче на 5-6 часов и меньше осложнений (кровотечения, слабость родовой деятельности и т.п.).

Женщина должна иметь хорошо развитый, крепкий мышечно-связочный аппарат тазовой области и промежности. Недостаточная эластичность и прочность мышц тазового дна зачастую приводят к опущению внутренних половых органов после родов. В период беременности и родов резко повышается внутрибрюшное давление, а чтобы его сдерживать, нужны сильные, упругие мышцы брюшного пресса и тазового дна. У многих женщин из-за слабости мышц брюшного пресса живот становится дряблым и отвислым, это может привести к опущению внутренних органов. Дряблость мышечного аппарата тесно связана со снижением общего жизненного тонуса, и на этом фоне значительно легче развиваются различного рода воспалительные заболевания половых органов, спайки, изменяющие положение матки, нарушения менструального цикла, расстройства нервной системы.

Цель. Обосновать с физиологической точки зрения необходимость занятий физической культурой во все периоды беременности.

Занятия физической культурой во время беременности полезны в разумных объёмах. Но, наряду с определенными ограничениями, о которых будет сказано далее, вводятся запреты на все виды спорта, связанные с резкими движениями, бегом, прыжками и эмоциональным напряжением. Не рекомендуется также езда на велосипедах и других видах транспорта, сопряженная с вибрацией и сотрясением тела. И, конечно же, беременность – это не время для установки рекордов или участия в марафоне.

При интенсивных спортивных занятиях происходит увеличение кровотока в работающей мышце. В результате снижается приток крови к матке, плаценте, следовательно, уменьшается доставка необходимого кислорода развивающемуся плоду.

Если придерживаться принципа умеренности и сбалансированности в спортивных занятиях, они будут способствовать поддержанию хорошего самочувствия и увеличению жизненной энергии. Правильно подобранная интенсивность нагрузок, комплекс специальных упражнений помогут нормальному функционированию суставов, связочного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и других систем организма. При хорошей физической подготовке легче проходят роды: подвижные тазобедренные суставы и натренированные мышцы паховой и ягодичной областей без труда позволят принять необходимое положение в родах; сильные мышцы ног обеспечат хорошую циркуляцию крови, помогут избежать формирования варикозного расширения вен и связанных с этим заболеванием осложнений. Отмечено, что у женщин, регулярно выполняющих во время

беременности комплексы физических упражнений, роды протекают быстрее и легче, количество разрывов промежности значительно уменьшается, а послеродовой период проходит более благополучно. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее прийти в прежнюю форму после родов.

Разработано множество специальных комплексов физических упражнений для беременных. Эти занятия обеспечивают рассчитанную, умеренную нагрузку и призваны повысить физические возможности организма, создать чувство бодрости, улучшить общее состояние женщины, создать условия для нормального течения беременности. Тем самым они помогают полноценному развитию плода. В их основные задачи входит улучшение деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ. Кроме того, они призваны обеспечить снабжение будущей мамы и ее малыша достаточным количеством кислорода, обучить беременную правильному дыханию, укрепить мышцы брюшной стенки и тазового дна [1, 2].

Общие рекомендации по составлению комплекса упражнений. Главным критерием должна быть польза для различных групп мышц, которые научиться не только тренировать, но и расслаблять. Важно включить упражнения на расслабление мышц спины и плечевого пояса. Необходимо укреплять также мышцы живота, груди, ног, промежности и таза, поскольку умение работать ими пригодится при родах. Не стоит забывать о позвоночнике и суставах, которые испытывают большую нагрузку, особенно на последних сроках беременности, и тоже нуждаются в тренировке.

Во время занятий пульс не должен превышать 120 ударов в минуту. Необходимо чередовать комплексы упражнений, а при сильном утомлении заменять относительно тяжелые упражнения на более легкие.

Пешеходные прогулки на свежем воздухе – тоже отличные упражнения для укрепления мышц и закалики организма. Ускорьте шаг и пройдите небольшое расстояние быстро, затем медленно. Систематически чередуйте быструю и медленную ходьбу. Отличным массажем для ног станет ходьба босиком по траве, песку, камешкам на морском берегу.

Плавание или зимние лыжные прогулки не стоит прекращать, если они до беременности были вашим любимым времяпрепровождением. Это отличный способ снять напряжение и укрепить мышцы. Особенно важно и ценно плавание, поскольку оно помогает ослабить нагрузку на позвоночник и внутренние органы. В воде человек чувствует себя намного легче, его тело становится почти невесомым. Это ощущение дает прилив положительных эмоций. Не делайте упражнения механически, осознавайте каждое движение, почувствуйте свое тело.

Выполняйте упражнения, не спеша, сосредоточенно. Дышите свободно, не задерживая дыхание.

Следует запомнить, что наиболее высокая физическая работоспособность отмечается с 10.00 до 12.00 и с 16.00 до 19.00 часов. На это время дня планируйте, наиболее трудоемкие домашние дела. Выполняя максимальную по интенсивности работу в другие часы суток, вполне можно оказаться недостаточно адаптированной к ней, что приведет к ухудшению динамики биологических ритмов и к общему снижению функциональных возможностей организма.

Необходимо заметить, что вечером, непосредственно перед сном, полезны только упражнения на расслабление мышц; движения же, требующие сильного мышечного напряжения, перед сном не рекомендуются.

Желательно заниматься в утренние часы, через 1-1,5 часа после завтрака. Вначале продолжительность занятия должна составлять не более 15 мин, затем беременным разрешается заниматься физкультурой в течение 20 мин, а при хорошем состоянии – до 30-45 мин. Содержание занятий также определяется сроком беременности. Но независимо от срока беременности при выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- наращивать физическую нагрузку постепенно, переходя от легких упражнений к более трудным;
- равномерно вовлекать в движение мышцы туловища и конечностей в процессе занятия;
- во время выполнения каждого упражнения соблюдать спокойный ритм дыхания;
- не выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса друг за другом, а чередовать их с упражнениями для других частей тела.

Общим для всех периодов беременности является предпочтение динамических упражнений статическим напряжениям. Большое внимание уделяется постановке дыхания, развитию полного глубокого дыхания, умению расслаблять отдельные мышечные группы, достигать полного расслабления. В занятия включаются все исходные положения. Значительное число упражнений выполняется в положении лежа: тренировка брюшного пресса, тазового дна, упражнения на расслабление мышц живота, спины, ног и т.д. После упражнений, связанных с работой больших мышечных групп, должны выполняться статические дыхательные упражнения с некоторым углублением выдоха при максимальном расслаблении всех мышц и особенно мышц, принимавших участие в предшествующем упражнении.

Цель занятий в I триместре – научить женщину навыкам полного дыхания, произвольному напряжению и расслаблению мускулатуры, обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом, начать постепенную адаптацию сердечнососудистой системы матери к физической нагрузке.

Сердечно-сосудистая система беременной женщины в I триместре легковозбудима, поэтому утомление при физической нагрузке наступает быстрее, чем до беременности. При построении занятий в подготовительной части используются упражнения для дистальных и проксимальных отделов рук и ног, дыхательные статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление мышц. В основной части включаются упражнения для тренировки брюшного и грудного дыхания, мышц тазового дна и брюшного пресса. Упражнения для брюшного пресса выполняются в исходном положении лежа на спине, на боку, стоя, в коленно-кистевом положении. В этом периоде не следует назначать упражнения, вызывающие резкое повышение внутрибрюшного давления (подъем прямых ног, переход из положения лежа в положение сидя, резкие наклоны и прогибания туловища). Для остальных упражнений могут быть использованы все исходные положения.

В дальнейшем, после того как беременная овладела навыком полного глубокого дыхания и умением не задерживать дыхание во время выполнения отдельных упражнений, можно вводить сочетанные упражнения: плечевой пояс и туловище, верхние и нижние конечности, туловище и нижние конечности и т.д. В основной раздел занятия вводятся упражнения для напряжения и расслабления мышц брюшного пресса в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку. В заключительной части занятия используются упражнения общеукрепляющего характера без включения больших мышечных групп, дыхательные упражнения статического и динамического характера и упражнения, направленные на расслабление всех групп мышц.

Несмотря на значительное изменение в функциональном состоянии женщины во II триместре, она продолжает хорошо справляться с физической нагрузкой. Однако уровень физической нагрузки и характер упражнений во II триместре целесообразно изменить.

Цель занятий во II триместре – обеспечить хорошее кровоснабжение, укрепить брюшной пресс и повысить эластичность тазового дна, способствовать сохранению и развитию гибкости и пластичности позвоночника и тазовых сочленений, увеличить адаптацию сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

В процессе занятий в этом периоде и в дальнейшие сроки беременности нужно контролировать своё самочувствие в положении лежа на спине. При

наличии «синдрома нижней полой вены» исходное положение лежа на спине в занятиях лечебной гимнастикой не используется.

Целесообразно продолжать выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, тазового дна, ягодичных и бедренных мышц; дыхательные упражнения с преимущественным акцентом на грудное дыхание. В это время надо научить беременную женщину расслаблять мышцы тазового дна при напряжении мышц брюшного пресса.

Вводная часть занятия состоит из динамических дыхательных упражнений с работой рук, общеукрепляющих упражнений и упражнений направленных на расслабление мышц брюшного пресса и тазового дна. Используются исходные положения стоя, лежа на спине, на боку, сидя на стуле, на гимнастической скамейке. В положении стоя выполняются упражнения с симметричной нагрузкой на верхние или нижние конечности для сохранения устойчивой позы. Здесь используется свободная ходьба, ходьба размашистым шагом. В основную часть целесообразно добавить упражнения для мышц брюшного пресса, косых мышц живота, тазовой диафрагмы, упражнения, развивающие гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов (различные выпады, полуприседания с опорой одной ногой о первую, вторую или третью рейку гимнастической стенки). Последние два типа упражнений беременная должна выполнять, опираясь рукой о рейку гимнастической стенки на удобном для неё уровне. Специальные упражнения надо чередовать со статическими дыхательными при возможно полном расслаблении мышц, участвовавших в исполнении предыдущего упражнения, и общеукрепляющими упражнениями, не связанными с большими мышечными группами (дистальные отделы рук, ног, движения головой).

В заключительной части занятия используются упражнения с постепенно снижающейся нагрузкой: общеукрепляющие статические дыхательные, динамические дыхательные с неполной амплитудой движения рук, ходьба, упражнения на расслабление.

В период самой напряженной работы сердца – с 26-й по 32-ю неделю желательно несколько уменьшить общую физическую нагрузку за счет сокращения числа повторений упражнений и введения большего количества упражнений направленных на расслабление мышц. Кроме того, начиная с 29-30-й недели нужно исключить упражнения с одновременным движением прямыми ногами. В занятия включаются упражнения, укрепляющие длинные мышцы спины, для того, чтобы беременной легче было удерживать смещающийся кпереди центр тяжести, упражнения на растягивание тазового дна. Широко используются упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.

Вводная и заключительная части занятия строятся, как и в начале II триместра. В основной раздел включаются упражнения для длинных мышц спины, тазового дна, косых мышц живота (поочередные движения ног в положении лежа на боку, повороты корпуса в сочетании с небольшим наклоном вперед и в сторону и т.д.), упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра (перекрещивание, сведение и разведение ног сидя и лежа с сопротивлением, неглубокие приседания при широко расставленных ногах, покачивания туловища и т.д.), статические дыхательные упражнения и упражнения, направленные на расслабление мышц.

Цель занятия – стимуляция дыхания, сохранение хорошего периферического кровообращения, борьба с венозным застоем, укрепление длинных мышц спины, дальнейшее увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов при некотором снижении общей физической нагрузки.

В III триместре (32-40-я неделя) продолжается рост и развитие плода и прогрессивно увеличиваются размеры живота и вес беременной женщины.

Цель занятий гимнастикой в III триместре – стимуляция дыхания, кровообращения, борьба с застойными явлениями, стимуляция деятельности кишечника, увеличение эластичности тазового дна, сохранение тонуса мышц брюшной стенки, увеличение подвижности крестцово-подвздошного сочленения, тазобедренных суставов, позвоночника, доведение до автоматизма выполнения физических упражнений при сохранении ритмичного глубокого дыхания, закрепление навыка распределения усилий в предстоящих родах.

В связи с особенностями этого периода общая нагрузка в занятиях остается несколько уменьшенной, изменяется характер распределения нагрузки на мышцы: большее число упражнений приходится на руки и плечевой пояс, меньшее – на мышцы ног. Амплитуду движений нижних конечностей следует несколько ограничить, особенно сгибание тазобедренных суставов. Уменьшается амплитуда движений корпуса (наклоны в стороны и повороты), упражнения с наклоном туловища вперед исключаются. Выполняемые упражнения не должны вызывать выраженного повышения внутрибрюшного давления. Используются те исходные положения, которые не вызывают неприятных ощущений у беременной. Исходное положение стоя применяется не более чем в 20% общего числа упражнений, кроме того, все упражнения в этом исходном положении выполняются с опорой рукой о рейку гимнастической стенки, спинку стула или кровати (при занятиях в домашних условиях). Особое значение имеет развитие и закрепление навыков, имеющих практическое применение в родовом акте: дыхание при напряженном брюшном прессе, расслабление мышц тазового дна при напряженном брюшном прессе, волевое напряжение и расслабление брюшной стенки, дальнейшее укрепление

и увеличение эластичности тазового дна. Упражнения общеукрепляющего и специального характера чередуются со статическими дыхательными упражнениями при расслаблении всех мышц и с паузами отдыха в соответствующем исходном положении при произвольном дыхании.

С 36-й недели и до конца беременности общее состояние беременной несколько улучшается. Опускается дно матки, облегчается деятельность дыхательной системы, уменьшается масса крови, объем сердца, скорость кровотока. Производительность сердца несколько снижается, что рассматривается как защитная реакция организма, направленная на сохранение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы к родам. У беременной отмечается частое мочеиспускание и затрудненное опорожнение кишечника.

В занятиях гимнастикой используются упражнения в глубоком ритмичном дыхании с акцентом на грудной тип, упражнения и исходные положения, способствующие расслаблению длинных мышц спины и брюшной стенки, упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы (в исходном положении сидя и лежа). Основное внимание уделяется упражнениям на расслабление и растягивание мышц тазового дна и упражнениям, увеличивающим подвижность крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренных суставов и поясничного отдела позвоночника.

В последние 3-4 недели исключаются упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса в исходном положении лежа на спине.

В последние 2 недели перед родами целесообразно ввести в комплекс физических упражнений те, которые беременная будет выполнять в первом периоде родов. Кроме того, необходимо научить ее принимать различные исходные положения и переходить из одного в другое без особых усилий и больших энергетических затрат. Продолжать совершенствовать навык глубокого ритмичного дыхания и навык расслабления необходимых мышечных групп в любом возможном исходном положении.

В вводной и основной частях занятия используются упражнения, усиливающие периферический кровоток в верхних и нижних конечностях, упражнения в статическом углубленном дыхании, динамические дыхательные упражнения, в основном с работой рук и частично корпуса, упражнения, направленные на расслабление отдельных мышечных групп. Все упражнения, связанные с нагрузкой тазового дна, дыхание при напряженном брюшном прессе, глубокое грудное дыхание, упражнения для увеличения подвижности крестцово-подвздошных сочленений, тазобедренных суставов и позвоночника, а также упражнения, соответствующие первому периоду родов, необходимо отнести в основной раздел занятия. В заключительной части выполняются дыхательные статические упражнения, упражнения общеукрепляющего

характера для рук и ног с постепенным уменьшением числа мышц, занятых в выполнении упражнения, упражнения, направленные на расслабление всех групп мышц.

В III триместре необходимо завершить психопрофилактическую подготовку беременной к родам.

Упражнения следует выполнять спокойно, плавно, без лишнего энтузиазма.

Не пропускайте разогревающие упражнения, так как именно они предупреждают внезапное ускорение работы сердца и растяжение, травмы и разрывы мышц. Заканчивать занятие следует упражнениями, направленными на восстановление дыхания. Лучше всего выполнять физические упражнения 3-4 раза в неделю, а при хорошем самочувствии и достаточном количестве свободного времени можно заниматься физической культурой и ежедневно.

Вывод. Физическая нагрузка полезна беременным женщинам. Исключения составляют случаи, когда во время беременности, либо еще до нее возникают некоторые заболевания. Однако такие хронические недуги, как бронхиальная астма, гастрит или язва желудка, если они находятся вне обострения, не являются противопоказанием. Быть осторожными следует, когда заболевание обостряется. Но даже в этих случаях беременная женщина не должна целый день лежать без движения. Поэтому такие легкие упражнения, как потягивание по утрам в постели и прогулка пешком, уже принесут вам несомненную пользу, улучшив кровообращение и мышечный тонус.

Список литературы

1. Недашковская А.Г., Костинская Е.Л., Барабаш О.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в период беременности: Методические рекомендации. Донецк: ДонНУ, 2012. 28 с.

2. Костинская Е.Л., Барабаш О.В. Взаимосвязь физического воспитания студентов с практикой трудовой деятельности // Матеріали регіональної науково-методичної конференції «Фізичне виховання – здоров'я студентів». Донецьк: ІПШ «Наука і освіта», 2007. С. 11-16.

3. Чамата О.А., Воробьев В.В. Опыт регуляции отрицательных эмоций при обучении плаванию. Донецк: ДонНУ, 2014. С. 244-251.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М.И. Попов, Ю.П. Войтюк

*ГОУ ВПО Донбасская национальная академия строительства и
архитектуры, г. Макеевка*

Аннотация. Проведен анализ данных современной научной литературы по изучению проблемы формирования основ здорового образа жизни

студентов. Раскрыта роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Summary. *Popov M.I., Voytuk Y.P.* Physical education and sport are the guarantee of a healthy lifestyle for students. The analysis of the data of the modern scientific literature on the study of the problem of forming the foundations of a healthy lifestyle of students is carried out. The role of physical education and sports in the orientation of students to a healthy lifestyle is disclosed.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов, малоподвижный образ жизни.

Key words: physical education, healthy way of life, physical education of students, sedentary lifestyle.

Актуальность. Изучение проблемы формирования отношения студентов к здоровому образу жизни как профессиональной ценности в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной группы, особенностями ее положения и роли в обществе. Детство и юношество нынешнего российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных экологических и социально-экономических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом, детей в особенности. Вследствие чего в обществе встает задача ликвидации этих последствий.

Паффенбаргер Р.С., Булич Э.Г. считают, что проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Современные реалии в большинстве стран мира, с одной стороны, позволяют практически считать человека наивысшей ценностью, заботиться о гармоничном его развитии и раскрытии всех творческих возможностей, а с другой – создают угрозу здоровью, что ставит под сомнение все иные достижения. Распространение хронических неинфекционных заболеваний, «фаст-фуды», малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей [8, 3, 4].

Специалисты Рувинский Л.И., Григорьев В.И., Виленский М.Я. отмечают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие

внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся [4, 5, 7].

Цели и задачи:

1. Выявить сущностные характеристики ценностного отношения к здоровому образу жизни, определить критерии и уровни сформированной у студентов данного личностного образования.

2. Обосновать модель процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности.

3. Разработать и экспериментально проверить систему педагогических средств формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности.

Методы, организация и результаты исследования. Здоровый образ жизни применительно к предложенной Советом Европы концепции «Спорт для всех» довольно четко вписывается в новые социокультурные, экономические и политические реалии, которые стали складываться на европейском континенте в последние двадцать лет. Регулярная спортивная деятельность немыслима без приверженности к здоровому образу жизни. На конференции «Чистый и здоровый спорт для третьего тысячелетия» европейских министров в Братиславе (2000), которые отвечают за спорт в своих странах, подчеркивалось, что «спорт для всех» становится явлением первостепенной важности, которое может объединить народы Европы, несмотря на существующие этнические, культурные и социально-экономические границы. Интерпретация спорта в таком понимании ведет к формированию и распространению его позитивного образа в обществе в целом, способствует становлению социального единства людей и кроме того, повышает их жизненный тонус путем привлечения к регулярным занятиям в системе двигательной активности населения на базе стабильного повышения материальной и духовной составляющей человеческого развития [6, 7]. В процессе присвоения ценности «здоровый образ жизни» студент осознает себя связующим звеном между здоровьем и образом жизни. Ведение здорового образа жизни позволяет осознать необходимость данного стиля жизни для развития и сохранения личного и общественного здоровья. С ведением здорового образа жизни тесно связано признание ценности здоровья, которое воспринимается как главная и основная задача нашей страны и всего человечества; признание человека как ответственного субъекта.

Таким образом, здоровый образ жизни рассматривается нами как ценность, проявляющаяся в отношениях «человек – образ жизни» и раскрывающаяся посредством следующих идей: идея ценности здоровья, идея ведения здорового образа жизни, идея человека как ответственного субъекта.

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть: ориентации на главную ценность человека – здоровье. На профилактику и лечение заболеваний, на здоровый образ жизни, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. Не менее сильными могут быть необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство [8].

Стасюк Р.М. считает, что при изучении ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно выделить среди них четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет у окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты не придают большого значения (от 17 до 28%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [2].

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.[4, 8].

Важным компонентом разработанной модели выступают закономерности: обусловленность демографическим, социально-экономическим и политическим положением в стране; детерминированность формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе, уровнем сформированности элементов здорового образа жизни; зависимость эффективности процесса формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе от их индивидуально-личностных особенностей, а также наличия в ВУЗах общих, частных и специфических педагогических условий.

Выводы. Таким образом, научно – методические основы физического воспитания и физического здоровья являют собой ряд теоретических концепций о развитии человека на этапах учебы и представления её как личности с широким диапазоном возможностей и путей их реализации. Для понимания сущности многогранного процесса физического воспитания, его методологии, большое значение имеют теоретические положения таких наук как биология, социология, биомеханика, педагогика, психология и тому подобное. Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

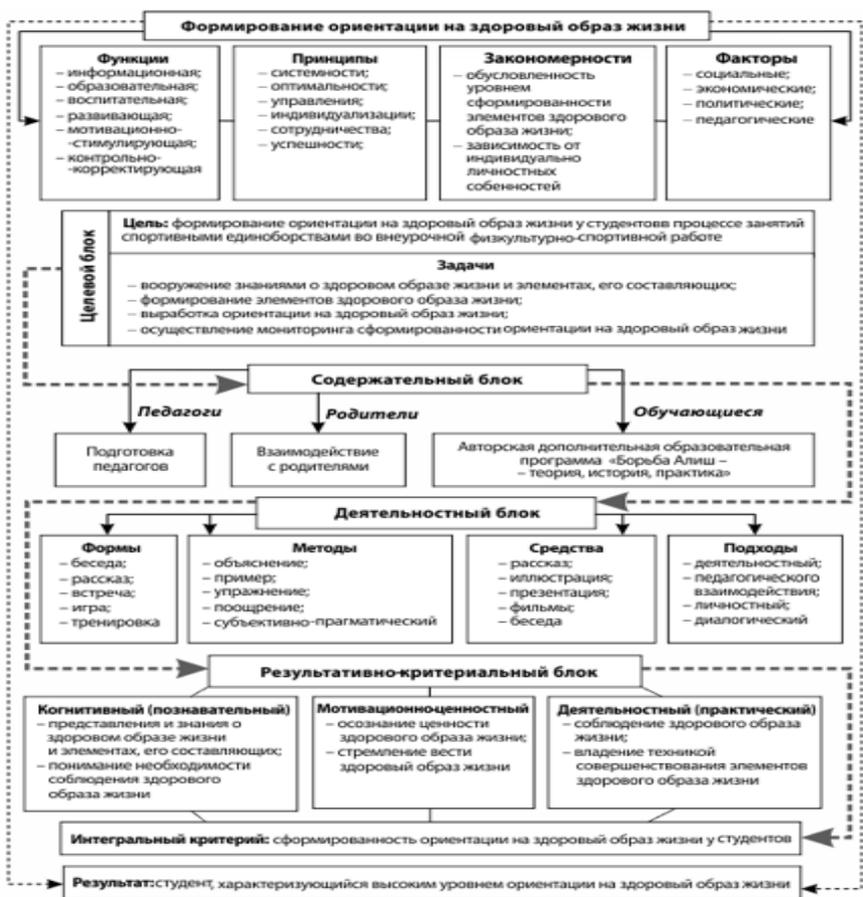


Рис. 1. Структурно-функциональная модель формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе занятий спортивными единоборствами во внеурочной физкультурно-спортивной работе.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в вузе является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведение здорового образа жизни, что способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа содействует эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента,

мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Список литературы

1. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты. М.: Спортивная медицина, 2007. №1. С. 3-10.
2. Стасюк Р.М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури. К.: Слобожанський науково-спортивний вісник, 2005. № 8. С. 289-291.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека. К.: Олимп. л-ра, 2003. 424 с.
4. Виленский М.Я., Горшаков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
5. Григорьев В.И., Третьяков А.Н. Физическое воспитание студентов: Теория и методика физического воспитания: Учебник. К.: Олимп. л-ра, 2003. С. 167-183.
6. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини», 2009. Випуск 2. К.: Кам'янець-Подільський НУ. С. 145-146.
7. Рувинский Л.И. Нравственное воспитание личности. М.: МГУ, 1984. 146 с.
8. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимп. л-ра, 1999. 320 с.

УДК 796.015-048.38:378

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАРУШЕННОЙ ОСАНКИ, ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОДЫ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ, «ПИЛАТЕС»

О.А. Чамата, Л.Н. Власенкова

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам. Новой формой занятий по физическому воспитанию и

коррекции осанки есть фитбол-гимнастика и комплекс физических упражнений по системе «Пилатес».

Ключевые слова: осанка, фитбол-гимнастика, «Пилатес», физическая культура, здоровье.

Summary. *Chamata O.A., Vlasenkov L.N.* Restoring the damaged posture, using the methods of fitball-gymnastics, «Pilates». Physical education and sports prepare a person for life, strengthen the body and strengthen health, promote its harmonious physical development, contribute to the education of the necessary personality traits, moral and physical qualities necessary for future specialists. A new form of training in physical education and correction of posture is fitball-gymnastics and a set of physical exercises in the Pilates system.

Key words: posture, fitball-gymnastics, «Pilates», physical culture, health.

Актуальность. Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам [4].

Нарушение осанки – это пограничное состояние (передпатология), которое характеризуется увеличением или уплощением физиологических изгибов позвоночника в сагиттальной плоскости и S- образное искривление в фронтальной плоскости за счет нарушения тонуса мышц-антагонистов. Нарушенная осанка усложняет работу внутренних органов, что в дальнейшем приводит к развитию серьезных патологических процессов в организме в целом, а именно: снижаются физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушаются адаптационные реакции. Слабость мышц брюшного прессу приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно влияет на работу головного и спинного мозга, что может привести к повышенной утомляемости, снижению умственной работоспособности, ухудшению памяти и головным болям [1, 2, 3]. Коррекция осанки – это комплексная методико-педагогическая задача, которая решается с помощью использования средств и методов физической реабилитации. Используя средства и методы физической культуры, добиваемся улучшения строения тела, увеличивая объем мышц туловища, снижение массы жировой ткани, восстановление правильной осанки. Упражнения, которые используются для этого, повышают уровень физической

подготовленности, приобретает выносливость, скоростное и силовое качества, координационные способности и ловкость.

Эффективность этих адаптационных изменений определяется многими факторами. В первую очередь тем, насколько хорошо подобранные тренировочные упражнения. Прежде всего, они должны быть разнообразными по внешней форме и различаться простотой регулирования тренировочных эффектов. Но не менее важно, чтобы упражнения было интересно выполнять, чтобы они создавали хороший психоэмоциональный настрой.

В процессе занятий перед студентами выдвигаются определенные **двигательные задачи**, которые должны быть обязательно решенные, поскольку только таким образом можно достичь соответствующих целей занятий. Двигательная задача – это социально и биологически обусловленное требование к выполнению определенных движений с заданными биомеханическими характеристиками, которые стимулируют человека к активизации умственной и двигательной деятельности, позволяющие в конечном итоге достичь соответствующих целей в процессе физического воспитания. При нарушениях осанки к общим задачам ЛФК относят создания благоприятных биомеханических условий для увеличения подвижности позвоночного столба, правильного взаиморасположения всех биозвеньев тела, направленной коррекции имеющегося дефекта в осанке, формирование и закрепление навыка правильной осанки. Частные задачи ЛФК зависят от характера нарушения осанки, поскольку специальные упражнения, направленные на уменьшение угла наклона таза, например при кругловогнутой спине, противопоказанные при сутулости, когда необходимо увеличивать угол наклона таза, сформировать поясничный лордоз. Поскольку навык правильной осанки формируется на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощутить положение частей тела, упражнения рекомендуют выполнять перед зеркалом. Полезные тренировки с взаимоконтролем положений частей тела, со словесной коррекцией имеющегося дефекта осанки. Это позволяет создать необходимую функциональную основу для исправления дефектов осанки.

Для профилактики и восстановления нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) рекомендуется комплексный подход, который включает пассивную профилактику, самовытяжение, самокоррекцию позвоночного столба и специальные упражнения для формирования мышечной корсетки.

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки есть фитбол-гимнастика и комплекс физических упражнений по системе «Пилатес».

Новой формой занятий из физического воспитания и коррекции осанки есть фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе из английского означает мяч для опоры, который используемый в оздоровительных целях. Впервые применила фитболы с лечебной целью на занятиях с больными детьми церебральным параличом швейцарский врач физиотерапевт Сюзан Кляйн Фогельбах. Фитбол-гимнастика проводится с большими разноцветными мячами, которые выдерживают вес до 300 кг. При этом мяч можно использовать как тренажер, как предмет и как отягощение (его масса равная приблизительно 1 кг).

Разные цвета мячей по-разному влияют на эмоциональное и физиологическое состояния человека. Кроме цветного влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное действие в области низкочастотного спектра частот. Известно, что механическая вибрация предоставляет как специфическое, так и неспецифичное действие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация успокаивающее действует на нервную систему, а прерывчатая вибрация – возбуждающе. Во время занятий используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодич от мяча), тогда как в фитбол-аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе. Фитбол разрешает максимально индивидуализировать реабилитационно-восстановительный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки, как в сагиттальной, так и в фронтальной плоскостях. Фитбол имеет определенные свойства, которые используются в оздоровительных, воспитательных и образовательных целях. Восстановительный эффект фитбол-гимнастики обусловлен целым рядом биомеханических свойств. Это и напряжение механизмов, которые обеспечивают удержание позы и удержание равновесия, и формирование низкочастотных колебательных движений, которые способствуют формированию позитивных адаптационных сдвигов. При методически правильно составленной программе и оптимальных нагрузках формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфо обращение в области позвоночника. Правильная осанка на фитболе предусматривает оптимальное положение тела, при этом осуществляется наиболее гармоничная работа мышечных групп, что обеспечивает удержание позы. Фитбол-гимнастика позволяет максимально индивидуализировать реабилитационно-воспитательный процесс за счет ее широких возможностей.

«Пилатес» – широко известная и популярная во всем мире система упражнений, которая оказывают мягкое воздействие на мышечную систему, укрепляя и способствуя её более активной реализации. Внимательное отношение к каждому движению под тихую музыку в спокойной обстановке,

правильно подобранные базовые упражнения представляют определенную философию тренинга, благотворно воздействующего не только на мышцы тела, но и на психическую сферу, особенно ослабленную стрессами и другими неблагоприятными социальными факторами.

Основные базовые упражнения системы «Пилатес» направлены на укрепление поперечной мышцы живота, многораздельных мышц позвоночника и мышц тазового дна. Все эти группы мышц составляют основное понятие в пилатесе – центр. Будучи стабилизирующими мышцами, отвечающими за сохранение осанки, они должны обладать достаточной выносливостью [5].

В результате практических занятий для студентов в группах ЛФК можно сделать выводы о том, что при проведении занятий с фитболами и по системе «Пилатес», наблюдаются следующие положительные результаты: коррекция осанки; развитие таких физических качеств как: а) гибкость (способность выполнять движения в суставах с возможно большей амплитудой); б) сила (способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышц); в) координация (способность рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач) и ее разновидности (баланс, чувство ритма, способность к ориентированию в пространстве, способность к произвольному расслаблению мышц, координации движений); г) силовая выносливость (способность противостоять утомлению, выполняя силовые упражнения); улучшение здоровья в целом: а) стимуляция работы сердечно-сосудистой и лимфатической системы; б) стимуляция работы дыхательной системы, улучшение кислородного обмена; в) улучшение обменных процессов; г) улучшение нервно-психического статуса занимающихся.

Список литературы

1. Белых С.И. Система педагогического контроля и врачебных наблюдений на занятиях по физическому воспитанию студентов в Донецком национальном университете: Научно-теоретический журнал «Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта». № 8 (126). Санкт-Петербург: НГУ, 2015. С. 9-16.
2. Варавина Е.Н. Физическая реабилитация и профилактика перенапряжений умственной деятельности // Материалы I Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы». Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ и ДНТУ, 2016. С. 284-292.
3. Жеребченко В.И., Платонов С.А. Диск здоровья. Донецк: ДонНУ, 2014. 40 с.
4. Недашковская А.Г., Власенкова Л.Н. Оптимизация двигательной активности студентов с избыточной массой тела // Сборник V Международной Научно-практической конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы». Донецк: ДонНУ, 2016. С. 167-172.
5. Ратникова А.Ю., Чумак Е.Н. Базовые упражнения системы «Пилатес» для формирования навыков правильной осанки // Научно-методичний журнал «Теорія і практика фізичного виховання». № 1-2/2011. Донецьк: ДонНУ, 2011. С. 171-177.

Раздел IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 371.72:330

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ТОВАР

В.Н. Авакова, Ю.Н. Колесниченко
*Луганский национальный университет
имени Владимира Даля, г. Луганск*

Аннотация. Раскрыта сущность понятия «здоровый образ жизни» на современном этапе. Определены составляющие здорового образа жизни. Показано, что здоровый образ жизни – это товар. Рассмотрены способы продвижения любого товара.

Ключевые слова: человек, здоровье, здоровый образ жизни, товар, прибыль, социальные сети.

Summary. *Avakova V.N., Kolesnichenko Y.N.* A healthy lifestyle as a commodity. The essence of the concept of «healthy lifestyle» is revealed at the present stage. The components of a healthy lifestyle are defined. It is shown that a healthy lifestyle is a commodity. The ways of promotion of any goods are considered.

Keywords: person, health, healthy lifestyle, goods, profit, social networks.

Актуальность. В современном мире стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывать деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость.

К 1980-м годам XX века получила широкую известность и была принята Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) формула (модель) обусловленности здоровья различными факторами. Согласно этой модели на окружающую людей природную среду приходится до 20% влияния на качество здоровья, примерно столько же – на воздействие генетических факторов, влияние на здоровье системы здравоохранения оценивается в 10-15%, остальные 50% в общей структуре факторов, формирующих общественное здоровье, обусловлены образом жизни людей: трудом, питанием, комфортом, отдыхом, домашней ситуацией, отношениями в семье, условиями жизни. Отсюда вытекает вывод, что 50% своего здоровья человек может получить, изменив к лучшему свой быт [2].

Сегодня здоровый образ жизни становится всё более популярным. Огромное количество молодёжи и людей пожилого возраста не только становятся сторонниками здорового образа жизни, но и желают активно

проводить свое свободное время. Таким обстоятельством нужно обязательно воспользоваться и организовать в этом направлении свой бизнес, который будет приносить вполне приличный доход.

Целью статьи является изучение составляющих здорового образа жизни и представлений о нем как о товаре.

Методы и организация исследований. Рассмотрим основные составляющие здорового образа жизни:

1. Питание. В конце XX века широкое распространение получили различные теории питания, ведущие к здоровому образу жизни. Книги и выступления Н. Амосова, Г. Малахова, П. Брэгга, М. Королевой, ведущих диетологов привели к тому, что начали рушиться стереотипы питания, установленные ранее. Люди, решившие вести здоровый образ жизни, стали вводить в свой рацион много овощей и фруктов, соков, несущих большое количество микроэлементов и витаминов, переходить на раздельное питание, лечебное голодание, разгрузочные дни [4]. Питание человека стало строго сбалансированным по количеству калорий и частоте приема пищи, ее качественному составу. Получило распространение понятие «100 км», когда в пищу стали употребляться продукты, выращенные или произведенные не более чем в 100 км от населенного пункта. При таком питании почти не употребляются продукты, прошедшие химическую обработку, имеющие большое количество консервантов и т.д.

2. Спорт. В моду вошли занятия спортом, аэробикой, фитнесом, посещение тренажерных залов. Большое количество клубов предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и направленные на создание и совершенствование здорового крепкого тела. Стало модным говорить: «У меня сегодня фитнес (теннис, верховая езда и т. д.)». Широкое распространение получили солярии, восполняющие дефицит солнечного света.

Люди стали обращать большое внимание на качество проведения свободного времени. Интенсивно работающий человек стремится получить интенсивный отдых, возможность оздоровить себя, и в то же время увидеть что-то новое и интересное. Широкое развитие получили не только оздоровительные туры на курорты со специальными восстановительными программами, но и экстремальный отдых (верховые путешествия, спуски на байдарках, альпинизм и т.д.).

3. Комфорт. В последнее время все большее количество людей стремятся жить подальше от города с его суетой, загрязненным воздухом, шумом. Люди переезжают жить в пригород, активно озеленяют свои территории, стремятся улучшить комфортность места своего проживания [5]. Семья, имеющая

городскую квартиру, стремится на каждые выходные выезжать на дачу, значение которой из 6 соток, предназначенных для выращивания картошки, превратилось в место для отдыха с газонами, лужайками, цветниками.

Все большее количество людей стали задумываться о вреде курения и употребления спиртных напитков. Люди, озабоченные своим здоровьем, бросают курить, употребляют крепкие спиртные напитки, предпочитая хорошие натуральные вина.

Изменилось и значение своевременности профилактики заболеваний и диспансеризации. Человек, ценящий свое здоровье, обязательно найдет время для профилактического посещения врача, приема препаратов для предотвращения различных заболеваний, своевременных прививок против гриппа. Широкое распространение получили различные биологически активные добавки (БАДы), которые дополняют необходимые компоненты питания, микроэлементы, витаминные комплексы, лечебные препараты из натурального сырья [6].

Даже при покупке одежды, предметов быта люди стали отдавать предпочтение натуральным материалам – льну, хлопку, чистой шерсти, при покупке мебели – дереву, ротангу и т.д.

Необходимо отметить, что внедрению моды на здоровье способствует и государственная политика, которая своими законами ограничивает употребление спиртных напитков (например, запрет на продажу крепкой алкогольной продукции), курение в общественных местах, учреждениях здравоохранения и т.д.

Большое внимание здоровому образу жизни стали уделять и средства массовой информации. В каждом журнале, газете можно найти советы по питанию, диетологии, организации отдыха, статьи психологов, врачей, экспертов, которые подсказывают, как научиться жить, не разрушая, а постоянно укрепляя свое здоровье.

4. Наука. Быстро движется вперед и наука. Обязательное обследование беременных женщин на генетические заболевания, планомерные обследования на протяжении всего периода беременности улучшают потенциальное здоровье ребенка. Широкое распространение получила и прививка от рака – прививка для женщин против вируса папилломы, вызывающей рак шейки матки.

Идеал современного человека – подтянутый, спортивного типа, загорелый, комфортно одетый, сочетающий в себе способности интенсивно и плодотворно работать и комфортно отдыхать. Следует учесть, что завтрашний уровень техники, условия рыночных отношений требуют повышенных психофизических качеств работника. Увеличивается спрос на рабочую силу с более развитыми, совершенными эмоционально-психическими и физическими

свойствами. В рыночных условиях нужна не рабочая сила вообще, а только та, способности которой в наибольшей степени соответствуют потребностям высокотехнологичного производства, чем и объясняется повышенная мода на здоровье в наше время. Таким образом, составляющие здорового образа жизни можно рассматривать со стороны бизнеса как товар [3].

Любой товар должен продаваться и приносить прибыль. В современном бизнесе недостаточно создать высококлассный продукт или качественную услугу. Нужно еще и правильно рассказать о ней своей аудитории. Задача бизнеса сводится к формированию известности, повышению уровня узнаваемости, построению определенной репутации. Вслед за этим и продукт, и услуга станут лучше продаваться [1].

Присутствие в социальных сетях – обязательное условие успешного продвижения товара и услуги. 46% времени пользователи Internet проводят в социальных сетях. Это дает возможность работать только с теми пользователями, которые максимально соответствуют вашему представлению о целевой аудитории [2].

В социальных сетях люди сами сообщают все данные о себе – возраст, пол, социальный статус, доход, сферы деятельности и увлечений (табл. 1). Это дает вам возможность работать только с теми пользователями, которые максимально соответствуют вашему представлению о целевой аудитории.

Таблица 1

Статистические данные пользователей популярных социальных сетей RuNet

Социальная сеть	Пол, %		Среднее время на сайте, мин.	Возраст, лет					Ежемесячная аудитория, млн. чел.
	М	Ж		12-17	18-24	25-34	35-44	45-54+	
	49	51	49	10%	24%	32%	20%	14%	42,421
	44	56	19	8%	17%	34%	24%	17%	37,733
	48	52	4	8%	25%	35%	17%	15%	25,372

Первым шагом в работе по продвижению товара в социальных сетях является разработка стратегии присутствия (рис. 1). Этот этап помогает

выявить целесообразность работы на тех или иных площадках, сегментировать целевую аудиторию товара, определить инструменты коммуникаций для каждого сегмента. Результатом разработки стратегии присутствия в социальных сетях является детализированное пошаговое руководство, что стоит делать, а что не будет работать.



Рис. 1. Стратегия присутствия.

Технология продвижения товара и услуги на современном рынке неразрывно связана с использованием прогрессивных технологий и возможностей Internet. Для этих целей могут применяться такие онлайн-инструменты, как: создание сайта, как основополагающий шаг для раскрутки торговой марки; поисковая оптимизация; контекстная и медийная реклама; управление репутацией в Internet; маркетинг в социальных сетях; пиар-продвижение за счет гостевого постинга, написания PR-статей, работы с лидерами мнений; другие инструменты, в том числе вирусный маркетинг, копирайтинг, почтовые рассылки и т.д.

Как правило, наибольший эффект дает комплексное продвижение брендов. С ним торговые марки становятся известными, растет репутация и уровень узнаваемости компании, появляются лояльные клиенты, повышаются основные экономические показатели. Синергетический эффект обеспечивается целостностью подхода, поскольку благодаря различным каналам раскрутки как online, так и offline, формируется единое представление о компании, её продуктах, услугах и бренде в целом.

Выводы. Нынешние подходы к рекламе, современные технологии и уровень информационного обеспечения сподвигают нас достигнуть лучшего уровня как со стороны бизнеса (здоровый образ жизни – товар), так и со

стороны здоровья человека в полном его понимании, но пока планка все еще высока, так как здоровье и мода на него зависят еще от таких факторов, как жизнь индивида в стране (экономика, политика, социум, экология и многое другое). И пока все факторы не будут стабилизированы, мы не можем сказать на 100%, что являемся абсолютно здоровой нацией. Поэтому, несомненно, пропаганда и мода на здоровье нам нужны, как и само здоровье и деятельность государства, социума и каждого индивида должна быть нацелена на поддержку и развитие этих направлений в современном обществе.

Список литературы

1. Питерс Т. Преврати себя в бренд! 50 верных способов перестать быть посредственностью / пер. С. Филина. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 240 с.
2. Халилов Д. Маркетинг в социальных сетях. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 165 с.
3. <http://ru.wikipedia.org/>
4. <http://www.referat.ru>
5. <http://www.coolreferat.com/>
6. <http://fitfan.ru/>

УДК 796.011.1

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ И ПРОБЛЕМЫ ПРИ НАБОРЕ В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

В.И. Амолин, А.И. Чабанов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Проблемы воспитания детей подросткового возраста и проблемы, возникающие при наборе в спортивные секции из-за пассивной позиции родителей.

Summary. *Amolin V.I., Chabanov A.I.* Physical training as a means of education of teenagers and problems with a set in sports sections. The problems of raising children of adolescence and the problems that arise when recruiting into sports sections because of the passive position of parents.

Ключевые слова: воспитание подростков, регулярные занятия, спортивные секции.

Keywords: education of teenagers, regular classes, sports sections.

Актуальность и постановка проблемы. Оздоровление подрастающего поколения путем вовлечения подростков в спортивные секции. Особую тревогу вызывает раннее приобретение молодежью пагубных привычек: приобщение к выпивкам и курению. Если еще добавить угрозу наркомании и ранних половых связей, то положение становится еще более тревожным.

Цели и задачи. Приобщение максимального количества подростков к регулярным занятиям в спортивных секциях, спортивных школах и т.д. Убедить родителей занимать более активную позицию в воспитании детей.

Результаты исследований. Авторы настоящей статьи стремились обратить внимание родителей на наиболее трудные вопросы развития и воспитания ребенка в семье. На медицинских конференциях, совещаниях юристов, педагогов и психологов все чаще ставится вопрос о проблемах воспитания подростков, о решении этих проблем в наше время – «эпоху акселерации», о необходимости поисков новых, более эффективных методов воспитания подростков и применения этих методов на практике.

Опыт показывает, что значительная часть родителей не имеет должного представления о своеобразии подросткового возраста в развитии ребенка. Одни родители сознательно, другие – по неведению не уделяют серьезного внимания особенностям этого периода. Нередко ошибки в воспитании в самом раннем возрасте, кажущиеся большинству родителей незначительными, приводят на более поздней стадии развития ребенка к неожиданным последствиям. Растет число родителей, которые жалуются на «неподдаваемость» детей, вступивших в подростковый возраст. Некоторые говорят о том, что не могут руководить действиями ребенка, что у них нет с ним контакта. Происходит так потому, что эти родители, возможно, не понимают тех изменений, которые произошли в развитии их детей, неверно реагируют на различные неприятные явления в их поведении, не находят им правильной оценки.

В этот трудный период развития перед детьми стоит проблема выбора будущей профессии. Кроме того, они достигают того возраста, когда при определенных обстоятельствах на основании закона они могут привлекаться к уголовной ответственности. При этом надо учитывать, что внешние связи подростков растут и все меньше поддаются контролю. Совокупность таких факторов доставляет порой родителям много забот. Все это дает основание для опубликования статьи, которая рассматривала бы процесс воспитания подростков в единстве и во взаимосвязи медицинских, психологических и педагогических проблем.

В наше время родители часто сталкиваются с явлением некоторого удлинения периода подросткового возраста. Несмотря на убыстрение ритма жизни, создается впечатление, что процесс повзреления детей замедлился. Несомненно, имеет значение тот факт, что современные молодые люди начинают зарабатывать позже, чем это делали их отцы и деды, дольше и сложнее протекает их подготовка, необходимая для самостоятельной жизни и работы. Учащиеся дети сохраняют свое иждивенческое положение в семье

более длительное время, однако в соответствии с развитием (или опережая его) растут их запросы, что нередко становится источником семейного конфликта.

Для развития личности ребенка очень важен период полового созревания. Многое зависит от того, как проходит этот процесс. Развитие ребенка в этот период порой оказывает влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Об отрицательных последствиях неправильного воспитания в подростковом возрасте говорят много. А о позитивных возможностях этого возраста речь заходит значительно реже. Между тем подростковый возраст может быть временем самых положительных изменений в характере ребенка, самых неожиданных проявлений его скрытых способностей.

Среди причин, толкающих к выпивкам и правонарушениям, одна из главных – пустое времяпрепровождение, незаполненность досуга интересными, увлекательными делами при избытке физической энергии у многих, как образно сказал один учитель, «закормленных и заглаженных» детей и подростков.

Особую тревогу вызывает раннее приобретение молодежью пагубных привычек. Согласно исследованиям, 47,6% молодых людей приобщается к выпивкам в возрасте 16-20 лет, 8% – в 10-15 лет. Но это лишь средние показатели. Давайте задумаемся в тот факт, что среди учащихся общеобразовательных школ к 10-летнему возрасту попробовал алкоголь «на вкус» каждый 10-й, а уже к 15 годам таковых оказалось 45,7%.

Если добавить еще угрозу наркомании и ранних половых связей, то положение становится еще более тревожным. Вот тут-то на первый план и должна выйти физическая культура, роль которой трудно переоценить.

Приведенные данные указывают, с какого возраста надо приобщать к занятиям спортом. Но почему так сложно с решением задач, которые стоят перед физкультурными организациями, тренерами, учителями, инструкторами-методистами по физической культуре? Как следует действовать, чтобы не дать возможности ребятам втянуться в опасное болото? Опыт показывает, что самый эффективный путь в этом деле – персональное приглашение детей в секции, команды, причем обязательно с учетом их тяги к тому или иному виду спорта.

Казалось бы, все просто и ясно. Есть яд (перечисленные пороки), но есть и противоядие – физкультура и спорт. Прямо как в случаях с прививками против оспы: всем прививай – и стопроцентная гарантия, что никто не заболит. Увы... Оказывается, что противоядие это большинству не нужно, и к нему не спешат прибегать.

Почему же большинство детей младшего возраста, а разговор пойдет именно о них, остается в стороне от регулярных занятий физкультурой и спортом? Ведь в первую очередь им грозит приобщение к указанным порокам.

Чтобы яснее представить, о чем идет речь, уясним, что разговор идет о занятиях детей физкультурой и спортом не на школьных уроках физкультуры, а во внешкольных учреждениях, после уроков, – в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), коллективах физкультуры, школьных спортивных секциях, где занятия имеют направленность по видам спорта.

Эти внешкольные учреждения предназначены в первую очередь для восполнения дефицита двигательной нагрузки детей, даваемой на уроках физкультуры всего два раза в неделю по 45 минут. Согласно подсчетам ученых, они дают лишь 30% необходимой, подчеркиваем, необходимой двигательной нагрузки. Остальные 70% школьник может получить, лишь посещая внешкольные учреждения, – ведь родители дома к физическому труду привлекают его редко. Следовательно, два школьных урока физкультуры в неделю проблему двигательной нагрузки не решают. Вывод: единственный школьник обязательно должен посещать спортивные секции.

Детские спортивные школы проблему двигательной нагрузки решают практически на 100%. Решается и вторая, не менее важная проблема – занятости школьников. Режим работы предусматривает постепенное увеличение объема двигательной нагрузки с переходом из одной возрастной группы в следующую. Так, в игровых видах спорта (баскетбол, футбол и т.д.), если в младшем школьном возрасте (9-10 лет) количество занятий в неделю – три, то в среднем и старшем, так называемом «трудном» возрасте, (14-16 лет) – до пяти-шести раз. То есть практически каждый вечер их свободное время проходит в ДЮСШ.

Вспомните цифры: именно в этом возрасте как раз и происходит приобщение к пагубным привычкам. Но вот по статистике практически 100% занимающихся в ДЮСШ благополучно минуют эти опасные рифы.

Конечно, большинство детей так или иначе не остается «за бортом». Но вот беда: убеждать их, кроме тренера, некому. И убедил бы тренер, но ребенок сегодня в зале присутствует, а завтра – нет. А родители? Абсолютно равнодушны.

Создается трагикомическая ситуация: проблему занятости и, как следствие, проблему пагубных привычек решают... сами дети! Да, ребята в 8-9-летнем возрасте «занимаются» главной воспитательной задачей общества: быть здоровым поколением или нет?

Как же убедить вас, дорогие родители, что нельзя преступно занимать пассивную позицию в этом вопросе. Ведь намного проще в младшем школьном возрасте убедить ребенка (или сделать это его обязанностью, в конце концов) заниматься спортом, чем потом в старшем вести бесплодную борьбу по поводу поздних приходов домой, подозрительных запахов табака и спиртного. Ведь

можем же мы убедить их, заставляя, когда больны, пить горькое лекарство: это необходимо, поможет быстрее вылечиться.

А пока в этом жизненно важном вопросе инициатива принадлежит детям, которые, если хотят, занимаются, нет – бросают. И все это при безразличном отношении родителей. Как правило, эти блуждания заканчиваются примерно в 7-8-м классе (особенно у девочек) в клубе на дискотеке, где, к сожалению, происходит приобщение их к тому, чего так боялись родители. Мы, как тренеры с большим стажем работы, не припоминаем случая, чтобы родитель пришел посмотреть, где и у кого занимается его ребенок, а тем более привел чадо в секцию.

Как же поставить занятия спортом в один ряд с учебой в школе? Как доказать вам, родители, что спорт – это не желательно, а обязательно? Как внушить, что из вашей дочери делают не просто баскетболистку, а оберегают ее от дурного влияния, снимая с ваших же плеч немалую долю воспитательной нагрузки? Да и развивают физически, закаляют характер, воспитывают трудолюбие.

Почему мы, родители, видя, какую угрозу представляет пьянство, наркомания, считаем, что наших детей это не коснется? Откуда эта слепая уверенность? Или действует пресловутое «авось обойдется»? Нет, не обходится, потому что юное поколение исправно пополняет ряды пьяниц, наркоманов, проституток.

А всего-то и нужно взять за руку ребенка и привести в ближайшую спортивную секцию. Если бросил заниматься, строго спросить. Но пока – безразличие или запреты. Можно найти множество причин, чтобы ребенок не занимался регулярно: и далеко, и уроки не успевает сделать и т.д. Но когда дети благополучно минуют опасный возраст, то все окупится: и дальние переезды, и лишняя пара истрепанных кроссовок.

Иногда родители жалуются, что, дескать, уговаривали ребенка заниматься спортом, а он – ни в какую. Но давайте посмотрим на себя со стороны, как мы разговариваем с чадом: «Все! Ложись спать, поздно! Быстро обедать...» Здесь мы уверены – это нужно.

Пример другой. Ребенок ходит в музыкальную школу. Как и любое другое увлечение, эти занятия не всем, конечно, но надоедают (половина учится по принуждению). Но привыкают, ходят. Почему? Да денег жаль, затраченных на инструмент и ежемесячную плату. Тут мы категоричны: «Просила пианино, теперь занимайся!»

В нашем деле все обстоит иначе. Обучение бесплатное, а тренерского труда не жаль. И тон разговора с ребенком совсем другой, нотки просительные.

А если ребенок учится слабо, то ему, как никому другому, надо быть здоровым. Ясно, ученый из него не получится. И в будущей трудовой деятельности здоровье ему очень пригодится. К чему же тогда запреты родителей?

Не может не вызвать возмущения и отношение некоторой части педагогов к детям, занимающимся спортом. Вместо того, чтобы ставить в пример, их постоянно ругают, запугивают плохими характеристиками: мол, слабо участвует в общественной жизни. А ведь у них, учителей, большое поле деятельности – есть школьники курящие, выпивающие, проводящие неизвестно где вечера. Почему не на них проявлять свой учительский авторитет? Может, потому, что, в отличие от спортсменов, скажем так, на тех он действует слабее?

И еще одно препятствие на пути к спорту – разделение видов спорта на престижные: футбол, хоккей, фигурное катание, и не престижные: женский баскетбол, легкая атлетика. В первые попасть трудно, во вторые – сложно «заманить». Вот привел папа сына в спортзал: какие у вас виды спорта? А вот такого нет? Тогда извините...

И не думает при этом он, что две основные задачи решает любой вид спорта – укрепляет здоровье и дает занятость. Почему же привлекать в спорт – дело только тренера? Посещение занятий – дело добровольное. Мнение педагогов и родителей при этом вызывает удивление: посещение ДЮСШ надо... заслужить! Отсюда огромный отсев в группах начальной подготовки: из 50 ребят к концу первого года остается около 20 и менее 10 – к выпуску. Почему? Инициатива отдана детям, которые (разве это требует доказательств?) не могут еще в таком возрасте четко уяснить, что лучше для них. А если и понимают, то не имеют силы воли заставить себя выполнять намеченное. Что ж, даже взрослому подчас не под силу такое. Поэтому тактичная, умная и, главное, дальновидная поддержка родителей, педагогов просто необходима. Ведь решается общая воспитательная задача. К тому же, мы не только занимаемся спортом. Послушали бы мамы, педагоги, какие бывают у нас воспитательные часы!

Обидно, но на деле контакта пока у нас нет. Скажите, какую реакцию может вызвать, например, заявление одной из лучших баскетболисток: «Классная руководительница вызвала маму в школу и... рекомендовала ей «забрать» меня из ДЮСШ».

Итак, яд и противоядие известны. Что же мешает решению проблемы? Скорее всего, косность мышления, укоренившееся заблуждение, что физкультура и спорт – это только развлечение.

Если же считать, что физкультура и спорт – это, в первую очередь, труд, что они входят в неразъемный оздоровительный комплекс точно так же, как,

скажем, нормальное питание, то разве можно наказывать трудом? Разве можно считать правильным не давать ребенку есть до тех пор, пока он не исправит плохую оценку?

Физкультура и спорт – это не преимущество хорошистов и отличников. Они необходимы абсолютно каждому школьнику, человеку.

Выводы. В заключение, как составители статьи, хотим сказать, что публикация не предназначена для легкого чтения, она требует внимательного, вдумчивого изучения. В статье мы обращаемся к родителям, но публикация, безусловно, будет интересна специалистам, занимающимся проблемами воспитания детей, всем, кто хочет узнать о трудностях, связанных со вступлением детей в подростковый возраст.

Список литературы.

1. Оттоне Хаваш, «Проблемы воспитания детей в семье», издательство «Прогресс». М., 1987. 173 с.
2. Амолин В.И., «Яд и противоядие» // газета «Макеевский рабочий», 1987.

УДК 796.015.5

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ АКТИВИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

И.Т. Зубов, Г.А. Салахутдинов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье исследуются методы обучения студентов – спортсменов активизации внимания: приём «нейтральной фразы», повышение голоса, приём «завлечение», установка зрительного контакта между говорящим и слушающим, приём «акцентировки», приём «навязывание ритма», приём «своевременного использования пауз», приём «переформулировки», приём «провокации», приём «гиперболы», приём прогноза, приём трёхходовки. Эти приёмы активного слушания направлены именно на приобретение навыка активизации внимания.

Summary. *Zubov I.T., Salakhutdinov G.A.* Features of learning enhanced attention student-athletes. The article examines the methods of teaching student – athletes intensify attention: the reception is a «neutral phrase», raising the voice, method of «luring», the installation of eye contact between the speaker and hearer, receiving the «accents» welcome «the imposition of a rhythm», receiving «timely use of pauses», reception «reformulations», reception «provocations» welcome «hyperbole», the reception of the forecast reception Trenchtown. These techniques of active listening aimed at the acquisition of the skill enhance the attention.

Ключевые слова: исследования, методы, обучение, студенты, спортсмены, активизация, внимание.

Keywords: researches, methods, teaching, students, sportsmen, activation, attention.

Актуальность. Вопросы активизации внимания в теории и методике физического воспитания недостаточно освещены и не рассматриваются с позиции теории эффективной деятельности и, таким образом, недооцениваются большие резервные возможности влияния на результат успешной учебы в вузе и выступления на спортивных соревнованиях. Кроме этого, у студента расширяется кругозор, повышается эрудиция, уровень культуры, развитие творческих способностей.

Под активизацией внимания нами понимаются пробуждение активности восприятия человека, усиление его мыслительной деятельности и чувств, что необходимо современному спортсмену-студенту вуза.

Постановка проблемы. Разработать и исследовать комплекс упражнений по активизации внимания, необходимый спортсмену-студенту в учебе и спорте.

Цель. Разработать и исследовать комплекс упражнений по активизации внимания для успешной учебы в вузе и побед на спортивных соревнованиях.

Методы и организация исследований. Методологической основой исследования является системный подход к занятиям физической культурой и спортом с целью повышения активизации внимания и улучшения здоровья за счет разработанных нами методик.

В наших исследованиях использованы следующие методы: анализ специальной литературы, теоретические обобщения, экспертные оценки, педагогические наблюдения, анкетирование и тестирование, психолого-педагогические эксперименты констатирующего и обучающего характера, инструментальные методики.

Методы исследований органически связаны с изучением закономерностей развития и функционирования организма занимающихся, методических особенностей эффективного укрепления здоровья студентов, успешно воздействующих на развитие интеллекта и культуры студента, как фактор целостной психолого – педагогической и динамической системы [1-7].

Результаты исследований и их обсуждение. Наиболее надежный способ привлечь внимание студента – начать говорить с ним о том, что его волнует. Однако нельзя не учитывать и то, как вы говорите. Вы можете сделать вашу речь выразительной, чувственной и эмоциональной, а можете говорить безлико и безразлично; ясно, что воздействие на слушателя при этом будет различным.

Средство, с помощью которого мы доносим наше сообщение до спортсмена, – наш голос. Возможно, вы довольны своим голосом, но следует помнить, что человек слышит свой голос иначе, чем слышат его другие; ведь

звук проходит и через воздушные каналы, соединяющие наши рот и уши. Поэтому нередко человек, который впервые слышит свой голос, записанный на пленку, не сразу узнает его. Ваш голос может стать мощным и эффективным инструментом воздействия и передачи информации, а может оказаться инструментом пытки для слушателя, если сделать его монотонным и неприятным для слуха.

Исследования показали, что голос человека – это место, где встречаются его сознательное (содержание речи) и бессознательное (характеристики голоса). Для слушателя порой важно не столько то, что мы говорим, сколько то, как мы это делаем.

Методики: 1. Прием «нейтральной фразы». Он заключается в том, что общение с собеседником инициатор начинает с фразы, напрямую не связанной с интересующей его темой, но имеющей отношение к собеседнику.

2. Наиболее простым средством привлечения внимания собеседника является повышение голоса. Речь, конечно, не идет о повышении до крика. Это недопустимо не только по морально-этическим, но и тактическим соображениям, так как крик любого человека – явный признак его слабости и бессилия. Но при этом нельзя не признать, что некоторое повышение голоса, особенно в начале фразы, не только привлекает внимание, но и оказывает дополнительное воздействие на студента.

3. Прием «завлечения». Суть его заключается в том, что преподаватель вначале произносит что-то трудно воспринимаемое, например, очень тихо. Собеседнику для понимания приходится прилагать усилия, которые предполагают концентрацию внимания. При этом необходимо отметить, что прием может оказаться эффективным только в том случае, если инициатору общения уже удалось произвести на собеседника значительное впечатление своим профессионализмом и уверенностью в своих силах.

4. Важным способом фокусировки внимания является прием установления зрительного контакта между говорящим и слушающим. Мы часто пользовались этим приемом, зная его эффективность: они обводят аудиторию взглядом, смотрят пристально на кого-нибудь одного, фиксируют взглядом нескольких человек в аудитории. Установление зрительного контакта широко используется в любом общении (не только в массовом, но и в межличностном, деловом и т.д.). Пристально глядя на человека, вы привлекаете его внимание; постоянно уходя от чьего-то взгляда, вы показываете, что не желаете общаться. Зрительный контакт используется не только для привлечения внимания, но и для того, чтобы его удерживать в процессе общения.

5. Прием «акцентировки». Мы использовали его в тех случаях, когда необходимо обратить особое внимание партнера на самые важные (с точки

зрения говорящего) моменты в сообщении. Данный прием можно реализовать с помощью прямой и косвенной акцентировки. Прямой акцентировки мы достигали за счет употребления таких фраз, как, например, «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т.д. Косвенная акцентировка происходит, если места, к которым нужно привлечь внимание, выделяются из общего строя общения так, чтобы контрастировать с окружающим фоном и автоматически привлекать внимание.

6. Еще один прием поддержания внимания – это «навязывание ритма». Внимание человека постоянно колеблется (флуктуирует), и если намеренно не прилагать усилий к тому, чтобы все время его настраивать, то оно неотвратимо будет «убегать», переключаться на что-то другое. Особенно способствует такому переключению монотонная, однообразная речь. Когда собеседник говорит именно так, даже заинтересованный слушатель с трудом удерживает внимание, и чем больше он пытается сосредоточиться, тем сильнее его клонит в сон. Именно здесь и применяется прием «навязывания ритма». Постоянное изменение характеристик голоса и речи – наиболее простой способ задать нужный ритм разговора. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, собеседник как бы навязывает слушающему свою последовательность переключения внимания, не дает ему возможности расслабиться и что-то пропустить.

7. Прием «своевременного использования пауз» подготавливает партнера, выделяет мысль и позволяет оценить важность сказанного.

Использование пауз полезно для инициатора беседы в следующем ряде случаев:

Перед тем как начать говорить. Пауза дает возможность слушателю подготовиться к восприятию, настраивает его внимание на слушание и позволяет преподавателю собраться с мыслями.

Для управления вниманием и усиления значения сказанного. Если вопрос, фраза или мысль имеют особую важность, но их можно не услышать или понять неправильно, применение пауз весьма полезно перед ними. В данном случае она сравнима с остановкой гида перед особенно интересной картиной.

Вместо знаков препинания, когда паузы используются для структурирования речи и увеличения степени ее понятности.

При смене характера беседы. В данном случае пауза разделяет ее процедуры, не позволяет смешивать различные этапы деловой встречи.

8. Также мы применяли прием «переформулировки» – действенное средство поддержания внимания и усиления воздействия. Уже высказанная ранее мысль переформулируется инициатором по-новому, иными словами и

выражениями. Это тем более целесообразно, когда речь идет о сложных или очень значимых для собеседника вопросах. При отказе собеседника ответить на поставленный вопрос рекомендуется не настаивать на ответе, а переформулировать вопрос.

9. Прием «провокации». На короткое время у студента вызывается реакция несогласия с излагаемой информацией. У него тотчас же появляется желание ее исправить, уточнить.

10. Прием «гиперболы». Не бойтесь прибегнуть к преувеличению, чтобы заострить внимание слушателя, но потом не забудьте четко изложить свою позицию по затронутой проблеме.

11. Прием «прогноза». Основываясь на реальных фактах, предлагайте собеседнику прогнозы ожидаемых событий.

12. Прием «трехходовки». Применяется, когда собеседник вспылит. Выполняется в следующем порядке:

проговаривается его состояние: «Я вижу, что вы возмущены, вас что-то задело»;

проговаривается свое собственное состояние: «Я тоже немного взволнован»;

после небольшой паузы проговаривается оценка ситуации: «Если беседа так пойдет и дальше, у нас ничего не выйдет. Давайте успокоимся».

Управлять вниманием в деловом общении - важная задача не только для преподавателя, но и для студента. Если он намерен увидеть и услышать именно то, что имеет отношение к делу, он должен уметь управлять своим вниманием. Разнообразные приемы активного слушания направлены именно на приобретение этого навыка.

Управление аудиторией. Переходим теперь к специфике непосредственной передачи сообщения в речевом аспекте, т.е. к особенностям речевого построения сообщения.

Известно, что задача сосредоточения внимания слушателей решается прежде всего вступительной частью, однако овладеть вниманием мало – необходимо удержать его на протяжении всей лекции. Устойчивость внимания в большинстве случаев является результатом слияния произвольного и непроизвольного внимания аудитории. Одним из важнейших условий такого слияния является педагогическое мастерство преподавателя, а также соответствие содержания выступления интересам и установкам аудитории. Однако устойчивость внимания зависит от ряда следующих факторов:

1. Речь должна быть хорошо организована логически.

2. Речь, в которой содержится нечто новое, любопытное для аудитории, удерживает внимание слушателей сильнее, чем речь, где новизна отсутствует.

3. Лекция, в содержание которой включены конфликтные ситуации, а также в которой подача фактов или идей дана в противопоставлении, в значительной мере поддерживает внимание слушателей.

4. Конкретное в речи привлекает внимание сильнее, чем абстрактное. Поэтому с целью поддержания внимания желательно чередовать абстрактные рассуждения с конкретными фактами, примерами, иллюстрациями.

5. Аудитория, как правило, акцентирует свое внимание на тех моментах лекции, которые «подчеркивает» преподаватель. При этом, конечно, для повторения наиболее важных выводов или мыслей всякий раз следует искать новую, оригинальную форму, избегая однообразия.

6. Во время чтения лекции преподаватель должен постоянно поддерживать зрительный контакт с аудиторией в целях воздействия на неё и получения обратной информации от слушателей. Однако наличие зрительного контакта глаз отнюдь не означает, что преподаватель в данный момент видит всех и каждого. Но впечатление такого контакта с каждым слушателем создается в том случае, если преподаватель во время лекции будет переводить медленно взор от одной части аудитории к другой, от передних рядов к задним, не оставляя без внимания никого из слушателей. Однако не следует слишком долго задерживать взгляд на одном из слушателей, выбрав его в качестве определенного «барометра». Это может смутить слушателя или, наоборот, будучи польщен столь исключительным вниманием, он может реагировать слишком эмоционально на речь, невольно стараясь «угодить» преподавателю.

О сосредоточенности внимания аудитории свидетельствует тишина в зале, спокойные позы и внимательные взоры слушателей, устремленные на преподавателя. Однако, если слушатели начинают отвлекаться, глаза их теряют выражение интереса, в аудитории поднимается легкий шум, то для восстановления утраченного внимания следует прибегнуть к определенным приемам. Перечислим некоторые из них.

1. *Голосовые приемы.* Для активизации внимания аудитории достаточно бывает усилить громкость речи или повысить тон голоса. Иногда можно использовать обратный прием: понижение громкости вплоть до шепота или понижение тона голоса. В некоторых случаях можно использовать изменение темпа речи, особенно её замедление.

2. *Жест и движения.* Эмоциональный или указующий жест помогает сосредоточить внимание аудитории. Причем движение лектора вперед, по направлению к слушателям, как правило, усиливает внимание, в то время как движение назад дает определенную разрядку.

3. *Пауза.* Рассчитанная и умело выдержанная пауза в середине лекции часто может оказать "гипнотизирующее" влияние на аудиторию,

сосредоточивая её внимание на нужном месте речи. Нередко пауза действует даже сильнее, чем голосовые приемы.

4. *Вопросы, которыми прерывается речь*, всегда вносят определенную разрядку, обостряют внимание аудитории, заставляют её думать вместе с преподавателем.

5. *Неожиданный перерыв мысли*. Как правило, внимание аудитории восстанавливается, если преподаватель неожиданно прерывает начатую мысль и, некоторое время поговорив о другом, вновь возвращается к недоговоренному ранее. Кстати, подобный прием можно использовать и для того, чтобы возвратиться к тому месту речи, которое было случайно пропущено преподавателем («Да, чуть было не забыл...»).

6. *Наглядные средства*. Иллюстрации, диаграммы, графики не только обладают информативной значимостью, но и помогают переключить или восстановить внимание аудитории, так как смена слухового восприятия на зрительное обязательно привлекает произвольное внимание.

Таким образом, мы рассмотрели самые общие закономерности передачи сообщений в аудиторной ситуации. Все они должны с необходимостью учитываться преподавателями в их профессиональной деятельности.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Базисная учебная программа по физической культуре имеет основной целевой установкой формирование физической культуры личности студента и соответственно ориентирует на решение комплекса задач, связанной с этой установкой. Следует подчеркнуть, что в ней большее и должное значение придается задачам образовательно-воспитательного характера. Отсюда следует продолжать разработки и исследования комплексных упражнений по активизации внимания для успешной учебы в вузе и побед на спортивных соревнованиях. Реализация предусмотренных программой задач в педагогическом процессе должна обеспечить: воспитание у студентов мотивированной действенной установки на качественное выполнение требований вузовского курса.

Список литературы

1. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. М.: Физкультура и спорт, 1995. 116 с.
2. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. М.: Знание, 1987. 286 с.
3. Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
4. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1998. 234 с.
5. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика. М.: Наука, 1981. 225 с.
6. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии: Учебное пособие для студентов пед. институтов. М.: Просвещение, 1977. 528 с.
7. Рудик П.А., Медведев В.В., Родионов А.В. Психология и современный спорт: Сборник научных работ психологов соц. стран. М.: Физкультура и спорт, 1973. 147 с.

**МЕХАНИЗМЫ ИННОВАЦИЙ В РЕФОРМЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Е.В. Калмыков, В.Н. Клещев, В.А. Киселев

*Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Москва*

Аннотация. Раскрыта тема использования проектного подхода к управлению инновациями в области высшего образования, в том числе к реформе вузовской дисциплины «Физическое воспитание». Показана роль управления проектами в модернизации «Физического воспитания» за счет включения подсистемы непрофессионального физкультурного образования студентов.

Ключевые слова: управление проектами, реформа высшего образования, дисциплина «Физическое воспитание».

Summary. *Kalmykov E.V., Kleshchev V.N., Kiselev V.A.* Mechanisms of innovation in the reform of the discipline «physical education». Disclosed the use of project approach to the management of innovation in the field of higher education, including the reform of University discipline «Physical education». The role of project management in the modernization of «Physical education» by the inclusion of the subsystem of non-professional physical education students.

Keywords: project management, higher education reform, discipline «Physical education».

Постановка проблемы, ее связь с важными научными и практическими задачами. На намерение реформировать высшее образование, на направленность и темп реформ влияют самые разные политические и социальные, экономические и кадровые, а также многие другие проблемы. В ряду этих проблем находятся пока еще не решенные вопросы эффективного управления нововведениями в области отечественного высшего образования. Именно поэтому мы сталкиваемся с ситуацией, когда самые актуальные подходы в области модернизации высшего образования концептуального и методического характера не реализуются на практике, поскольку не обеспечиваются сопутствующие процессы эффективного управления педагогическими инновациями. Сказанное в полной мере касается, также, реформы «Физического воспитания». Ведь, например, существующие наработки в области усиления образовательной составляющей этой вузовской дисциплины за счет включения в ее содержание компоненты

непрофессионального физкультурного образования (НФО) студентов, так и остаются на бумаге.

Анализ последних исследований и публикаций. На наш взгляд, эффективным механизмом управления педагогическими инновациями является метод управления проектами, возникший, оформившийся и глубоко раскрытый в зарубежной литературе [3, 5]. Появляется все больше работ отечественных авторов, в которых проектный подход в значительной мере адаптирован к нашим условиям, в том числе издается многочисленная соответствующая учебная литература [1, 2].

Что касается области физической культуры и спорта, авторы опубликованных работ уже достаточно четко различают операционную деятельность, характерную для различного рода стабильно действующих физкультурно-спортивных организаций и собственно управление отдельными инновационными проектами, имеющими свое начало и окончание [4, 6, 7]. Появились первые глубокие научные исследования, претендующие на формирование теоретических основ применения технологии управления проектами к области физической культуры и спорта.

Таким образом, во-первых, актуальным является продолжение работ по теме адаптации технологии управления проектами к модернизации отечественного высшего образования и, во-вторых, использования этого подхода к реформированию учебной дисциплины «Физическое воспитание».

Цель исследования – раскрыть возможности проектного подхода к модернизации высшего образования и, в частности, к реформированию вузовской дисциплины «Физическое воспитание».

Обратим внимание на пример реализации проектного подхода, который достаточно давно реализуется в Российской Федерации, и может быть назван «кадровой революцией в области физической культуры и спорта». Здесь пошли очень перспективным путем насыщения формирующейся отрасли молодыми кадрами самых разных специальностей, которые, будучи направлены к местам распределения на работу, смогут существенно усилить потенциал управления и разнообразить ассортимент предоставляемых услуг. Чтобы подтвердить этот тезис, рассмотрим перечни специальностей, по которым теперь готовят выпускников, в трех ведущих профильных высших учебных заведениях России [9].

Начнем с недавно созданного вуза, а именно Московского института физической культуры и спорта, основанного в 1999г. Тут существует специальность «Физическая культура», но с разнообразными специализациями: спортивная подготовка, физическая реабилитация, организация физкультурно-массовой работы, спортивно-оздоровительный туризм, организация

физкультурно-спортивных праздников. Есть специальность «Педагогика и психология» (психологическая служба в учреждениях физкультурно-спортивного типа) и «Менеджмент организации» (менеджмент в спорте).

Далее обратимся к Российскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма (ранее ГЦОЛИФК). Кроме названных, это такие специальности, как связи с общественностью, физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, а также режиссура театра.

Наконец, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры и спорта им. П.Ф. Лесгафта. К уже названным, добавим имеющиеся здесь: безопасность жизнедеятельности, экономика и управление на предприятии (по отраслям), социально-культурный сервис и туризм.

Чтобы раскрыть сущность проектного подхода, ответим на важный вопрос: в чем различия между организациями и проектами? Когда мы сравниваем проекты и организации, то на первый взгляд у них так много общего, что речь идет как будто об одном и том же. Например, и те и другие стремятся получить желаемые результаты и достичь поставленных целей. У тех и других есть руководители, структура, система и порядок работы.

Однако существуют и различия, которые лежат в основе организации и управления проектами и которые обеспечивают совместимость проекта и организации. Одно из них, это горизонт прогнозирования. Ведь каждый из параметров проекта имеет конкретный срок реализации, который не должен превышать оговоренный срок отчета о его результатах заказчику. У организации такого ограничения нет, а планы организации носят долгосрочный и, в значительной мере, циклический характер. Они рассчитаны на отдаленное будущее и, помимо прочего, касаются сохранения жизни самой организации.

Проекты в отличие от организаций часто, несмотря на важность и весомость их результатов, представляют собой временные явления. Их цели находятся в тесной зависимости от сроков: они должны быть достигнуты к определенной дате, известной с самого начала реализации проекта. Как только цели достигнуты, проект самопроизвольно прекращает существование.

Но это не единственное различие, ведь результат каждого проекта уникален, единичен и неповторим. К организациям такое положение неприменимо, а их деятельность заключается в «воспроизводстве копий, когда-то созданного оригинала», который возник на определенном этапе существования организации. Копии, подобно результатам проектов, могут быть материальными и нематериальными, но они остаются всего лишь подобием возникшего, когда-то образца. Главная задача организации – сохранить

возможность неизменно и точно их воспроизводить. Со временем ситуация может меняться, но в основе существования любой организации лежит ее способность воспроизводить ожидаемые от нее копии, как например, задача вуза ежегодно выполнять учебную программу по «Физическому воспитанию».

Приведенное сравнение показывает коренные отличия проекта и организации, как правило, проект это важное средство для достижения целей развития организации. Поэтому, подготавливая инновации, готовя менеджеров физической культуры и спорта, нельзя обходить стороной их образование в области управления проектами. Ведь именно с помощью проектов можно внести изменения, которые позволят повысить эффективность деятельности и организации в целом (введение в дисциплину «Физическое воспитание» подсистемы НФО, повышает, таким образом, набор важных компетенций выпускников отечественных вузов).

Именно поэтому проекты часто используются в интересах существующих организаций для того, чтобы сделать организацию современной, более эффективной, а также для репрофилирования или даже реструктурирования организации, чтобы не дать ей погибнуть.

В статье мы сосредоточимся на таком применении проектов из области физической культуры и спорта, когда они встраиваются внутрь уже действующих организаций (например, здесь мы ведем речь о реформировании вузовской дисциплины «Физическое воспитание», что отразится на качестве подготовки специалистов разного профиля). Тем самым реализация проекта поспособствует, как совершенствованию процесса физического воспитания украинских студентов, так и модернизации высшего образования в целом.

В чем **сущность** организации проекта? Организовать проект правильно, значит построить управление им на прочных основах, а именно предусмотреть планирование, собственно управление, проверку и контроль, которые обеспечат его реализацию в целом. Ведь если проект организован неправильно, вся названная деятельность становится нескоординированной и бессвязной. И тогда не только не будут соблюдены оговоренные сроки и схема расходов, но мы не получим и желаемых результатов от его реализации. Однако работа над проектом не единственное затруднение, которое должно быть устранено в пределах координирующих рамок, то есть организации проекта. Проект к тому же должен учитывать индивидуальные особенности ожиданий инициатора проекта (заказчика) и соответствовать его требованиям, предъявляемым к структуре и порядку проведения работ. Достичь такого соответствия как раз и можно за счет организации проекта.

Следовательно, организация проекта имеет как бы две стороны: обращенную внутрь и касающуюся ее внутренних действий и структуры, и

обращенную к внешнему миру, то есть собственно к участникам проекта (вовнутрь) и организации-заказчику (вовне). Обе стороны одинаково важны и должны находиться в равновесии друг с другом. Это значит, что если мы разработаем такую организацию проекта, в которой преобладают его внутренние потребности, идущие вразрез с ожидаемой эффективностью, мы окажемся в отрыве от мнения участников проекта извне. Аналогичным образом, если мы позволим потребностям и мнению заказчиков на реализацию проекта возобладать над вопросами управления им, сложится ситуация, когда будет необходимо подгонять реализацию проекта под результаты, которые приемлемы лишь для заказчика с точки зрения сроков, затрат и функций.

Аспекты проекта. Когда принимается решение по поводу реализации проекта, необходимо учесть все важные аспекты. Перечень аспектов начинается с продолжительности проекта, затем следует учесть потенциальные риски, важность для участников, объемы расходов и имеющиеся сложности, и все они оказывают серьезное влияние на судьбу проекта. Но, каким бы ни было управление проектом, в конечном итоге оно призвано обеспечить его эффективную реализацию, соблюдение запланированных сроков, проведение намеченных мероприятий и завершение на заданном уровне качества. Это, также, типы организации проектов. Спектр вариантов организации проектов включает все возможные цвета и оттенки, каждый из которых соответствует конкретному типу проектов. Чтобы разобраться с тем, как выбрать правильную организацию для проекта введения подсистемы НФО в содержание дисциплины «Физическое воспитание», проанализируем не разные типы организации проектов, занимающие крайние позиции в этом возможном спектре подходов, но третий тип организации, который считают компромиссом между двумя предыдущими крайностями.

Речь идет об интегрированной организации проекта. Этот тип организации проекта предполагает использование возможностей организации заказчика. Здесь проект оказывается максимально интегрированным, переплетенным с выполнением стандартных функций данной организации. Поэтому, прежде всего, предстоит решить, на базе деятельности каких существующих структурных подразделений следует строить организацию проекта. Скажем, организация проекта, результатом которого должно стать предоставление широкого набора физкультурно-оздоровительных услуг в спортивных комплексах вузов, будет строиться в каждом отдельном случае на особенностях их спортивной базы.

Проблемы адаптации проектных организаций. В области организации процесса команда управления проектом несет ответственность за выполнение следующих задач: достаточное обеспечение ресурсами; определение

последовательности операций (действий) по проекту; определение адекватных проблеме инстанций и должностных лиц; целевую и итоговую ориентацию проекта; обеспечение использования адекватных проектных методов; контроль за процессом выполнения проекта; введение инноваций и контроль за происходящими изменениями (management of change – управление изменениями); предоставление достаточного времени на закрепление результатов.

Для решения этих задач проектной организации потребуется информационная система управления проектом, которая накапливает важнейшую информацию в стандартной форме с ориентацией на решение возникающих проблем, а также обеспечивает руководство необходимой информацией в виде отчетов лиц, принимающих решения и лиц, ответственных за проект. Аналогично этому изменяются требования к организации проекта во время проведения отдельных его фаз. В частности, по мере развертывания проекта неизбежен прирост возникающих новых задач, которые требуют организовывать проект с учетом этих возникающих обстоятельств и обеспечить необходимый для этого квалифицированный персонал.

Таким образом, организация проекта должна соответствовать различным фазам проекта. В экстремальных обстоятельствах организация проекта должна отличаться не только точными распоряжениями руководства и подчинением сотрудников, но обе стороны (команда проекта и заказчик) должны также поддерживать и консультировать друг друга при выполнении решаемой целевой задачи, а именно при удовлетворении потребностей клиента.

Отметим, что при реализации управления проектом в децентрализованных организациях имеют место большие проблемы. Наиболее остры они в плоских, со слабо выраженной иерархией, организациях, где молодые преподаватели разочарованы отсутствием перспектив, а их начальники, из-за отсутствия интенсивных связей с сотрудниками не могут мобилизовать последних на решение стоящих задач. Здесь же, кроме того, отсутствует четкое разграничение ответственности.

Именно поэтому важно привлечь внимание обеих сторон к организации проекта. Прежде чем выбрать подходящий тип организации проекта, необходимо суммировать, что уже известно или что надо знать о проекте, и записать это на бумаге. Вот некоторые вопросы, которые можно использовать: Каков ожидаемый результат проекта внедрения подсистемы НФО?; Каковы необходимые расходы?; Каковы сроки реализации проекта?; Требуется ли реализация проекта использования новых информационных и других технологий и не сопряжена ли она с серьезным риском?; Затем следует уточнить некоторые подробности относительно иницилируемого проекта, и

здесь помогут ответы на такие вопросы: 1) какие поставленные цели помогают достичь желаемого результата?, 2) какие функциональные навыки и возможности необходимы руководителям вузов и преподавателям для достижения этого результата?, 3) какое учебное и медицинское оборудование необходимо?, 4) располагает ли команда проекта, ее технические исполнители функциональными навыками, возможностями и оборудованием, необходимыми для реализации проекта?, 5) сможет ли организация-заказчик предоставить их для нужд проекта?, 6) есть ли в данной организации руководители с опытом управления проектами?; И, наконец, необходимо выяснить: а) что представлял собой последний образовательный проект, над которым работала организация заказчика?, б) как был организован этот проект?, в) Какие из последних проектов увенчались успехом, и благодаря каким факторам?

Теперь инициатор проекта уже должен располагать всей необходимой информацией, чтобы решить, какой тип организации проекта выбрать. При этом важно учесть следующие рекомендации. Крупные долгосрочные и дорогостоящие проекты обычно требуют либо независимой от заказчика их организации, чаще устойчивой матричной организации, чтобы необходимые ресурсы, лежащие в основе эффективного управления, находились «под руками» и не зависели от ситуации заказчика. Если организация заказчика не располагает функциональными навыками или возможностями, необходимыми для достижения конечных результатов инновационного проекта, или же не может предоставить их для нужд проекта, то следует прибегнуть к независимой от нее организации проекта, которая позволит эффективно контролировать, проверять и управлять субподрядчиками, услугами которых вы будете вынуждены пользоваться.

Если проект предусматривает использование новых образовательных технологий, выбор организации проекта должен строиться на том, подготовил ли заказчик технико-экономическое обоснование, есть ли пробный образец ранее выполненного внедрения или есть лишь возможность провести предварительный анализ особенностей реализации предлагаемой разработки. Если заказчик, например, уже будет иметь опытное внедрение НФО, можно применить интегрированную организацию проекта. Если же заказчик ничего подобного не сделает, то придется привлекать к работе субподрядчиков и, возможна, даже не матричная, но независимая организация проекта. Однако, мелкими, краткосрочными и мало затратными проектами можно легко управлять с помощью интегрированной организации проекта.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. По той причине, что проекты представляют собой деятельность, имеющую временные рамки, они вносят элемент нестабильности в организационную систему, созданную

для воспроизводства повторяемых действий. В связи с этим, при проектировании организационных структур, всегда возникает вопрос: должна ли существующая организация целиком перестраиваться под требования проекта со всеми вытекающими последствиями? Либо организация проекта должна включиться в уже существующую оргструктуру заказчика? В принципе, второе решение способно обеспечить стабильность существующей системы, однако оно снизит эффективность реализации проекта. Этот вопрос определяет дилемму проектирования организационных структур для реализации проектов. Ее разрешение осложняет факт, что для реализации проектов требуется взаимодействие различных подразделений заказчика. Воздействия временного элемента, который называется «управлением проектом», необходимо учитывать, он обязательно оказывает влияние если не на всю организацию заказчика, то на большую часть ее подразделений (вузы).

Список литературы

1. Бовин А.А., Чередникова Л.Е., Якимович В.А. Управление инновациями в организации: Учебное пособие. М.: Омега-Л, 2006. 340 с.
2. Ильин В.В. Руководство качеством проектов. Практический опыт. М.: Вершина, 2006. 176 с.
3. Кук Х., Тейт К. Управление проектами: [пер. с англ. М.С. Павловой]. М.: Поколение, 2007. 432 с.
4. Мудрик В.И., Мичуда Ю.П., Заветный С.А. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта (учебные и справочные материалы): Учеб. пособие. Харьков: Изд-во ХНАДУ, 2008. 408 с
5. Опр А.Д. Управління проектами: Керівництво з ключових процесів, моделей і методів: [пер. з англ.]. Днепр.: Баланс, 2006. 224 с.
6. Приходько В.В. Управління проектами як новий напрямок спортивного менеджменту в Україні // Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. № 2-3. С. 11-13.
7. Приходько І.І., Горбенко О.В., Путятіна Г.М. Організація і менеджмент фізичної культури: Навч. посібник для студ. I курсу (за кредитно-модульною системою навчання). Харків: ХДАФК, 2009. 152 с.

УДК 796:378.147.091.12:159-057.875

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Е.Н. Кошкодан, Е.Н. Карпенко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье даётся обоснование значимости предмета «Прикладная физическая культура» в быстрой адаптации студентов к учебному процессу высших учебных заведений. Подчёркивается, что студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Просматривается чёткая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечён спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности.

Этому способствуют:

-активные средства физической культуры, игровые виды спорта и другие виды целенаправленной физической занятости;

- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент принимает участие;

- разумное планирование своей жизни на ближайшие 2-5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Summary. *Koshkodan E.N., Karpenko E.N.* Psychological adaptation of first-year students to higher education. The article substantiates the importance of the subject «Applied physical culture» in the rapid adaptation of students to the educational process of higher educational institutions. It is emphasized that the first-year student who has drastically crossed the boundary between the conditions of school and university education, it is important to shorten this period, which can last for a semester and two or three years. We see a clear pattern of reducing the time of adaptation for those who are sociable, enthusiastic about sports, social work, any form of activity with a high level of responsibility.

This is facilitated by:

-active means of physical culture, game sports and other types of targeted physical employment;

- mass health-sports events, in which the student takes part;

- reasonable planning of your life for the next 2-5 years as a really justified program of self-improvement, the main provisions of which are aimed at strengthening health, increasing intelligence, mastering the chosen profession.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, педагогика, мотивация.

Keywords: health, adaptation, pedagogy, motivation.

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса адаптации студентов к учебной деятельности в высшей школе.

Одна из важнейших задач высшей школы – создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодёжи.

Понимая, что вуз – не школа, он не обучает, а создаёт условия для того, чтобы учиться тому, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить, довести своё «Я», качества, умения, навыки; наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры. Невольно задаёшь вопрос: «Хватит ли ваших сил, уважаемые студенты-первокурсники, чтобы все освоить,

усовершенствовать и реализовать во благо?» Профессионально заявляю: «Хватит. Хватит, если перед любым начинанием и его результатом будет слово «Сам!»».

Каждый вуз имеет свою, рождённую им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Её многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, корреляционно зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей до наиглавнейшего компонента – вузовской (не школьной «физры») физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жёсткими по отношению к организму, порой ещё недостаточно окрепшему, в периоды зачётов и экзаменов.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Процесс адаптации студентов первого курса определяется различием в методах организации и обучения средних и высших учебных заведений, что порождает своеобразный отрицательный эффект, называемый в педагогике дидактическим барьером между преподавателем и студентом. Новая обстановка во многом обесценивает приобретённые в школе способы усвоения материала. Первокурсникам недостаёт умений и навыков, необходимых в вузе для успешного овладения программным материалом. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в вузе. Многими это достигается слишком большой ценой: низкая успеваемость на 1-м курсе, не правильное использование учебного и внеурочного времени, итог – «отсев» по результатам сессий.

Трудности адаптации – это не что иное, как трудности совмещения усилий преподавателя и студента при освоении учебного материала.

Необходимо оптимизировать учебный процесс, в нём преподаватель и студент сотрудничают как равноправные партнёры общения. Немаловажная роль в адаптации к занятиям лежит на предмете «Прикладная физическая культура».

Прикладная физическая культура имеет образовательный и воспитательный характер. Это педагогическая система, направлена на:

- совершенствование форм и функций организма человека;
- формирование двигательных умений, навыков, знаний;
- воспитание физических качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

В процессе занятий прикладной физической культурой осуществляется идейное, нравственное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание студента. Идейное воспитание студентов направлено на формирование убеждения, воспитания патриотизма, чувства гражданственности, ответственность за свои поступки, поведение сознательного отношения к учёбе, семье. Занятия по «Прикладной физической культуре» способствуют развитию физических качеств и свойств личности, необходимых в будущей профессиональной деятельности – освоению трудовых навыков и умений, воспитанию трудолюбия, сознательного отношения к труду.

Целью предмета является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать её в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Курс прикладной физической культуры предусматривает решение следующих задач:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры её активного использования во всестороннем развитии личности;

2. Овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим весь комплекс знаний по физической культуре;

3. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

4. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студента повышению ими уровня общей физической подготовки, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

5. Формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры; овладение основами семейного физического воспитания; принципами здорового образа жизни.

Обучение прикладной физической культуры в вузе проводится на протяжении четырёх лет в следующей форме:

1. Обязательные занятия, которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям в объёме 3 часов в неделю и включаются в учебное расписание;

2. Консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

3. Индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул в период производственной практики.

При оптимизировании учебного процесса на основе личносно ориентированной, субъектной модели педагогического взаимодействия, преподаватель и студент сотрудничают как равноправные партнёры общения.

При личносно ориентированном обучении происходят совместная с преподавателем выработка и постановка целей и задач, определяющие стратегию и тактику как совместной с преподавателем работы, так и самообучения студента. Такой подход к организации учебно-педагогической деятельности может быть осуществлён только при условии использовании инновационных способов организации учебного процесса и форм педагогического контроля.

Одним из возможных вариантов реализации данной идеи может явиться внедрение в практику адаптивной педагогики, совмещённой с технологией модульного обучения. Модульная система организации учебно-воспитательного процесса имеет отличия принципиального характера от традиционной системы. Содержание образования представляется в законченных самостоятельных модулях, одновременно являющихся банком информации и методическим руководством по его применению (последнее особенно важно в период адаптации).

Взаимоотношения преподаватель студент приобретает характер сотрудничества и влияет на развитие личности, при которых формируется осознанный мотив на целенаправленную деятельность. Где успешному решению задач начального периода обучения способствуют:

- высокая работоспособность, самооценка и приспособляемость;
- наличие взаимосвязи с дисциплинированностью, чувством ответственности.

Факт наличия модульного контроля организует и направляет учебную деятельность студента, побуждает его к более серьёзному отношению к занятиям, а также формирует стремление, к осознанному обучению в полную силу. Показателями такого отношения является значительное сокращение числа

пропусков занятий без уважительных причин; повышение качеств знаний, в связи правильной организацией учебного времени студента, что обеспечивает успешность сдачи сессии.

Выводы. Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности. Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. В заключение можно сказать только одно, что физическая подготовка зависит от человека от его желаний, мотивов и потребностей в занятиях физической культуры. Для умственной деятельности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
2. Голубева Э.А. Способности, личность, индивидуальность. Дубна, Изд-во «Феникс+», 2005. 511 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник для вузов изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей и области физической культуры и спорта. М.: Гардарики, 2005. 266 с.
4. Евсеев Ю.И.. Физическая культура. Изд. 6-е, доп. и испр. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 444 с.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Ю. Оздоровительная физическая культура: Учебник для специальности «Оздоров. физ. культура» вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.

УДК 796.071

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.В. Прийменко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Уровень профессионализма кадров всех отраслей материального и духовного производства в период социально – экономических реформ, требует коренных изменений в подходах к организации и функционированию системы дополнительного профессионального образования.

Summary. *Priymenko A.V.* Additional professional education in the sphere of physical culture and sports. The level of professionalism of cadres of all branches of material and spiritual production during the period of socioeconomic reforms requires

radical changes in the approaches to the organization and functioning of the system of additional vocational education.

Ключевые слова: дополнительное образование, повышение квалификации, профессиональная переподготовка, мотивация.

Keywords: additional education, advanced training, professional retraining, motivation.

Задача работы: изучить структуру и содержание дополнительного образования в процессе подготовки специалистов в сфере физической культуры.

Методы и организация исследований. Согласно поставленной задаче работы использовались: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, методы математической статистики.

Обсуждение результатов исследований. В современных, постоянно изменяющихся социально-экономических условиях, прослеживается тенденция несоответствия спроса на специалистов в отдельных отраслях и подготовленных специалистов-выпускников. С каждым годом растет число выпускников, которые не могут трудоустроиться по специальности, поэтому полученный диплом остаётся невостребованным.

Проблема компромиссного выбора очень актуальна в наше время. Приходится выбирать не то, что хочется, а то, что доступно. Студент, сделавший компромиссный выбор, – это будущий плохой работник. Включается защитный механизм психики – рационализация. Человек логически пытается оправдать свой нерациональный выбор. Это оправдательное объяснение, как правило, не соответствует действительности. Проведенные психолого-социологические исследования студентов показали, что далеко не все студенты вполне осознанно выбрали ту специальность, которой обучаются. Причем их количество, судя по посещаемости занятий и по собственным высказываниям студентов (чем относительно ниже уровень вступительных экзаменов, тем больше таких студентов) изменяется на каждом курсе обучения.

В итоге общество получает неполноценных работников. Единственный выход из такой ситуации (люди, закончившие одно высшее образование, вряд ли будут заниматься грубой физической работой) – переучиваться, получать второе высшее образование по специальности, которая по душе, по складу характера.

По выражению одного из крупнейших теоретиков и практиков образования взрослых, американского ученого М.Ш.Ноулза, первостепенной задачей стало «производство компетентных людей – таких людей, которые

были бы способны применять свои знания в изменяющихся условиях, и... чья основная компетенция заключалась бы в умении включиться в постоянное самообучение на протяжении всей своей жизни» [3, 4].

Главной целью при подготовке специалистов по физической культуре и спорту являются: формирование потребности в постоянном расширении и углублении знаний, свободном ориентировании в информационном пространстве, совершенствование интеллектуальных и личностных качеств, психолого-педагогических способностей, ведение здорового образа жизни, поддержание оптимальных показателей здоровья [1].

Понимание необходимости дальнейшего повышения уровня образования бакалаврами проявляется в обучении на специалиста или магистра, в то время, как большое число специалистов с советскими дипломами о высшем образовании поступают на факультеты второго или дополнительного образования. Помимо этого, сфера дополнительного образования обладает рядом преимуществ по сравнению с основным. Обладая большей свободой в отборе содержания, форм, методов и средств обучения, здесь удастся сочетать высокий уровень мотивации обучения с эффективными методами личностно-ориентированного обучения.

Большинство высших учебных заведений имеют различные по форме факультеты дополнительного образования. Но не только они занимаются подготовкой или переподготовкой кадров. Так, при Запорожском ОАТ «Мотор Сич», по аналогии Дойче Телеком, создали управление подготовки и переподготовки кадров.

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта – одна из важных составляющих института образования в каждой стране. Образование в сфере физического воспитания и спорта является самостоятельной, исторически сложившейся областью профессионального образования. Три уровня профессионального (базового) физкультурного образования: начальное (училища олимпийского резерва), среднее (колледжи, техникумы), высшее (многоуровневое – неполное высшее, бакалавр, специалист, магистр).

Говоря о подготовке кадров в широком смысле нужно указать в системе профессионального образования и место последиplomного образования, куда входят: расширение профиля (повышение квалификации) – приобретение лицом способностей выполнять дополнительные задания и обязанности в рамках специальности; переподготовка – получение другой специальности на основе полученного раньше образовательно-квалификационного уровня и практического опыта; специализация – получение лицом способностей выполнять отдельные задания и обязанности, которые имеют особенности в

рамках специальности; стажировки – приобретение опыта выполнения заданий и обязанностей определенной специальности.

Важной составляющей системы профессионального образования является последипломное (дополнительное) образование, в первую очередь это относится к тренерско-педагогическим кадрам.

По проведенным исследованиям, выявлены тенденции в структуре рынка труда специалистов высшей квалификации в сфере физической культуры, которая характеризуется сохранением и расширением потребности в преподавателях, резком сокращении спроса на тренерские кадры, расширением номенклатуры специальностей и повышением спроса на специалистов в области рекреационной и реабилитационной физической культуры.

В связи с этим, по мнению С.А.Локтева, Ю.К.Чернышенко и Л.В.Ярошенко, требуется переход на качественно новый уровень организации учебного процесса. Многолетний опыт работы института повышения квалификации и переподготовки кадров (ИППК) Кубанской государственной академии физической культуры (КГАФК) показал, что оптимальным является учет следующих принципиально необходимых направлений и условий работы: организация дополнительного образования с учетом потребностей общества в специалистах конкретного уровня квалификации; проведение комплексных научно-методических исследований, направленных на выявление уровня квалификации специалистов-практиков, потребности в конкретных специалистах в регионе как базы для эффективного обучения; разработка региональных программ дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта; совместная деятельность по реализации комплексных программ с департаментами по физической культуре и спорту и образования и науки на уровне города, края, региона; непосредственное внедрение результатов дополнительного образования в практику работы с их учетом при аттестации специалистов; повышение квалификации и профессиональная переподготовка кадров должны осуществляться на базах ИППК и ФПК профильных высших учебных заведений, академий и вузов физической культуры.

Образовательная деятельность проводится высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом на основании учебных планов, утвержденных Министерством образования и науки, с необходимым учебно-методическим обеспечением, и основывается на новейших достижениях науки.

Отличительной особенностью по сравнению с вузовским учебным процессом является различие целей обучения, принципов отбора и конструирования целей обучения. Системы мотивации слушателей, взаимоотношений слушателей и преподавателей [7].

Особое место в силу специфики обучения взрослых занимают проблемы обеспечения компетентными преподавателями системы подготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. К ним предъявляются повышенные требования с учетом сложности в работе со слушателями: разный возраст, педагогический стаж, требующееся постоянного обновления содержание образования, совместное обучение специалистов разной квалификации и т.д. В целом вся система умений и знаний в процессе повышения квалификации интегрирует вокруг потребностей трудовой практики [5, 9].

Для выяснения особенностей целевой установки обучающихся по различным уровням образовательных программ дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, нами были проведены исследования категорий слушателей факультета смежных (дополнительных) профессий (ФСДП) Донецкого национального университета. Основной задачей при этом, было не столько получение сравнительной характеристики, сколько последующее использование данных для совершенствования процесса организации дополнительного образования специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 1.

Анализ качественного состава выпускников ФСДП ДонНУ

№ п/п	Категории слушателей	Количество	%
1.	Руководители организаций по физической культуре и спорту	6	1,24
2.	Директора ДЮСШ	9	1,86
3.	Преподаватели ВУЗов	28	5,80
4.	Учителя школ	34	7,04
5.	Работники спортивно-оздоровительных организаций	46	9,52
6.	Тренеры по видам спорта	81	16,77
7.	Выпускники, имеющие звания ЗТУ, МСМК, МСУ	8	1,66
8.	Другие	271	56,1

Анализ полученных данных показал, что наименьше всего, лишь 6 выпускников являлись руководителями физкультурных организаций. В тоже время, наибольшая потребность в дополнительном (смежном) образовании у тренеров по различным видам спорта (81 человек), а также в категории «Другие» (271 человек). Среди «Других» можно выделить специалистов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, учителей биологии,

географии, экологии, медицинских работников оздоровительных учреждений, которые в своей профессиональной деятельности пропагандируют здоровый образ жизни. В последнее время на факультеты дополнительного образования все больше поступают люди, желающие организовать спортивную или оздоровительную работу по нестандартным видам или методикам. Для того чтобы правильно и грамотно организовать свою работу, они приходят учиться и получить диплом. Необходимость получить глубокие знания и практические навыки для проведения занятий оздоровительной направленности в спортивно-оздоровительных организациях привело можно сказать каждого 10 слушателя нашего факультета [8, 10].

Существенной особенностью дополнительного образования взрослых является то, что у каждого из них уже есть определенный опыт практической деятельности и базовое высшее профессиональное образование. Это значительно усложняет организацию учебного процесса, потому что базовое образование может быть различного профиля и уровня, практический опыт может быть напрямую связан со спортивной и физкультурной деятельностью или косвенно, когда человек в прошлом был действующим спортсменом или когда обучающийся, имея медицинское или физкультурное образование, желает получить профессиональную переподготовку по оздоровительным технологиям. Даже если слушатели работают в сфере физической культуры и спорта и имеют физкультурное образование, процесс усложняется еще и тем, что кроме общей образовательной программы каждый учитель и тренер получает требуемый объем современных знаний по избранному виду спорта [2]. Анализ контингента слушателей отражает и все возрастающую требовательность к содержанию, объему и структуре образовательных программ, уровню квалификации преподавателей, которые необходимо трансформировать, «повернуть лицом» к требованиям общества [5, 6].

Интересные данные получены в ходе изучения мотивации слушателей ФСДП ДонНУ для поступления на факультет.

Таблица 2

Мотивация слушателей для выбора ФСДП для обучения

№ п/п	Мотивы	%
1.	Получение диплома. Юридическое оформление при трудоустройстве.	24,67%
2.	Получение дополнительные знаний в сфере физического воспитания и спорта.	33,67%
3.	Повышение конкурентоспособности на рынке труда.	25%
4.	Приемлемые организационные и экономические условия получения новой профессии.	6,33%

5.	Другие	10,33%
----	--------	--------

Приятно отметить, что больше трети слушателей «пришли на факультет за знаниями». Интересно то, что, несмотря на тяжелые кризисные условия жизни, лишь для 6,33% слушателей приоритетными были «приемлемые организационные и экономические условия». Достаточно высокий процент (25% и 24,67 %) слушателей, которые выбрали позиции «получение диплома ...» и «повышение конкурентоспособности...» Согласно исследованиям, проведенными учеными Кубанской государственной академии физической культуры, в последние годы все больше заявок на профессиональную переподготовку поступает от специалистов биологического и медицинского профиля, желающих получить дополнительное профессиональное образование по оздоровительным технологиям [6]. К сожалению, данная категория обучающихся не всегда имеет достаточный опыт физкультурно-спортивной деятельности, что осложняет процесс освоения ими обязательных практических умений и навыков.

Таким образом, процесс подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре представляет собой сложную многоаспектную и многоуровневую систему профессиональной деятельности. А дополнительное профессиональное образование обеспечит постоянное повышение квалификации и профессиональную переподготовку граждан в соответствии с образовательными программами на основе квалификационных требований к профессиям и должностям.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры. М., 2002. 30 с.
2. Гущина Н.В., Назаренко Л.Д. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике. Ульяновск, 2009, 323 с.
3. Змеёв С.И. «Основы андрагогики: Учебное пособие для вузов». М.: «Флинта Наука», 1999.
4. Змеёв С.И., «Андрогогика: основы теории и технологии обучения взрослых». М.: ПЕР СЭ, 2003.
5. Лазаренко Г.А. Повышение уровня профессиональной компетентности учителя физической культуры на основе информационных средств обучения: автореф. дис...канд. пед. наук. Краснодар, 2000. 23 с.
6. Локтев С.А., Чернышенко Ю.К., Ярошенко Л.В. Проблемы и перспективы развития дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. №12.
7. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1990. 192 с.
8. Масальский В.И. Факультет дополнительных профессий в структуре университетского образования // Университетское образование и общество в нашем тысячелетии. Ч. III. Алматы, 2000. С. 125-127.

9.Назаренко Л.Д. Физкультурно-образовательное пространство в современных условиях общественного развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск, 2007. С. 11-15.

10.Подгорный Г.П. Значение ФСДП в приобретении второй квалификации выпускников университета: V Межуниверситетская науч. метод. конференция. Ростов на Дону, 1998. МГУ, 1998. С 33-35.

УДК 796.83/84(07) 612.821

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.А. Сергеев, В.А. Барташ

Белорусский государственный университет, г. Минск

Аннотация. В статье исследуется организация физической культуры в системе высшего образования. Биологические и психические возможности молодежи студенческого возраста позволяют эффективно заниматься умственным трудом 10-12 часов, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха. В статье обоснованы новые методы комплексной подготовки студентов на уроках физического воспитания.

Ключевые слова: исследования, организация, физическая, культура, система, высшее, образование.

Summary. *Sergeev S. A., Bartash V. A.* Organization of physical culture in the system of higher education. The article examines the organization of physical culture in the higher education system. Of biological and mental possibilities of College-age youth to effectively engage in physical labor for 10-12 hours, but subject to sleep, nutrition, physical activity and recreation. In the article new methods of complex preparation of students at the lessons of physical education.

Keywords: researches, organization, physical, culture, system, higher, education.

Актуальность. Физической культуре, как учебной дисциплине в высших учебных заведениях принадлежит особая, важная роль в подготовке современного специалиста, формировании его личности. Существенно отличаясь по своему специфическому содержанию от других учебных предметов в вузе, данная дисциплина призвана обеспечивать физическую готовность будущих специалистов к трудовой деятельности, активно содействовать их всестороннему и гармоническому развитию.

Анализ научно-методической литературы и наблюдений за физической культурой свидетельствуют о том, что в современной отечественной теории и методике физической культуры имеет место определенная недооценка роли интеллектуальной подготовки студента на занятиях физической культурой,

повышения эрудиции, необходимых знаний психологии, физиологии, анатомии и развития творческого мышления, получение необходимых знаний для качественного оздоровления студентов на занятиях физической культурой. Каждый преподаватель физической культуры несколько лет обучался этим дисциплинам. Как может студент полноценно укреплять свое здоровье, не понимая и не видя разностороннего пути к развитию своего тела, духа, эрудиции, интеллекта?

Постановка проблемы. Изучить новые комплексные методы организации физической культуры в системе высшего образования.

Цель. Исследовать новые методы комплексной подготовки студентов на уроках физического воспитания.

Методы и организация исследований. Исследования показали, что физическая культура является составной органической частью общей культуры в обществе и обладает многофункциональными возможностями. В вузе они реализуются в педагогическом процессе физического воспитания студентов в рамках предмета «Физическая культура» и самостоятельными формами занятий: физической культурой.

В настоящий период значение этого предмета в системе высшего образования все больше возрастает в силу определенных социальных факторов. Под влиянием научно-технического прогресса в обществе произошли коренные изменения содержания и характера производственного и других видов труда, возникло множество новых сложных профессий. В результате значительно изменились и возросли требования к кадрам специалистов не только к их профессиональной подготовке, но и состоянию здоровья, уровню развития психических и физических качеств, включая профессионально–важные и др. С другой стороны, мы увидели, что непосредственно процесс обучения и подготовки специалиста в вузе на протяжении четырех–пяти лет сопряжен с большими умственными и психофизиологическими нагрузками на организм студентов с выраженной тенденцией к их увеличению.

Исследования показали, что за последние 2-3 десятка лет произошел стремительный рост научной информации, включаемой в учебные предметы вузов, в связи с этим, возросла интенсификация умственного труда студентов на фоне снижения их двигательной активности, что привело к ослаблению организма и ухудшению физического статуса студентов, увеличению среди них различных заболеваний. Для подтверждения сказанного сошлемся на данные экспертов Всемирной организации здравоохранения, зафиксировавших факты об увеличении числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных нарушений у студентов, как следствие возрастающей интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.

Исследования показали, что важнейшим фактором устранения и предупреждения отмеченных отрицательных явлений, сохранения и укрепления здоровья является включение в учебную неделю студентов на протяжении всей учебы в вузе занятий физическими упражнениями. Именно наличие такой острой потребности послужило основанием для принятия по линии государства решения о введении обязательных учебных занятий по физическому воспитанию в вузах страны на 4-х курсах, вместо 2-х, как это имело место ранее.

Что же обеспечивает вузовский курс физического воспитания, каково его педагогическое значение?

1. Физическое воспитание содействует формированию физически совершенного человека. В процессе физического воспитания улучшается физическое развитие и здоровье студентов, всесторонне совершенствуются их физические способности, совершенствуются ранее освоенные навыки в естественных движениях в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и др., а также формируются новые двигательные умения и навыки, важные в жизненной практике и избранной профессиональной деятельности.

Мы учитывали и возраст студентов в рассматриваемом вопросе. Студенческий возраст (17-23 года) в биологическом отношении составляет период завершения роста и формирования организма. В этот период биологического развития организм молодого человека обладает достаточно высокой пластичностью и адаптацией к физическим нагрузкам. Поэтому физическое воспитание, особенно систематические занятия спортом, приобретает значение эффективного формирующего фактора, действительно влияющего на улучшение физического развития юношей и девушек. Подтверждением чему служат более высокие показатели физического развития студентов-спортсменов по сравнению со студентами, не занимающимися спортом (развитию мускулатуры тела, объему грудной клетки, жизненной емкости легких, максимальному потреблению кислорода и пр.).

2. Средствами и методами физического воспитания обеспечивается оптимизация двигательного режима студентов. Существует тесная взаимосвязь между двигательной активностью и физическим и психическим состоянием здоровья. Ограничение, недостаток двигательной активности приводит к детренированности жизненно-важных систем организма, что резко уменьшает диапазон приспособительных реакций, способствует развитию заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистых и снижает работоспособность человека.

Нами установлено, что осмысленная потребность в движениях – это одна из биологических потребностей организма. Работами физиологов доказано, что для поддержания нормальной жизнедеятельности организма суточные

энерготраты только на мышечную активность у студенческой молодежи в среднем должны составлять 1,5-2 тыс. ккал. Снижение двигательной активности ниже этой физиологической нормы приводит не только к существенным нарушениям в работе различных функциональных систем организма, морфологическим изменениям, но и в социальном поведении человека. Исследования показали, что оптимальный двигательный режим, как обязательный компонент здорового образа жизни молодежи в условиях вуза, имеет особо важное для нее значение, поскольку учебно-трудовая деятельность студентов по продолжительности составляет 10-12 часов ежедневно в обычные дни и 14-16 часов в период экзаменов.

Научные данные свидетельствуют о том, что биологические и психические возможности молодежи студенческого возраста позволяют эффективно заниматься умственным трудом 10-12 часов, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха.

Положительное влияние активного двигательного режима на здоровье, интеллектуальную деятельность студентов и др. выявлено путем сопоставления данных, относящихся к лицам с разным уровнем двигательной активности (низким и более высоким) Ниже приводятся некоторые фактические данные по этому вопросу.

Нашими комплексными исследованиями установлено влияние двигательной активности (ДА) на ряд психофизиологических показателей. У студентов с высокой ДА снижается «физиологическая цена» умственной деятельности по показателям ЧСС во время сдачи экзаменов. Эта категория студентов также отличается лучшей способностью к мобилизации памяти, эмоциональной устойчивости, большей уверенностью в своих действиях. Поэтому студенты-спортсмены (разрядники), обладающие указанными качествами, лучшим состоянием здоровья и работоспособности, в своей основной массе, имеют и более высокую академическую успеваемость, чем студенты не спортсмены. Это показал сравнительный анализ данных указанных двух категорий студентов по результатам сдачи ими экзаменов в сессионные периоды по целому ряду вузов.

Исследования показали, что должный объем двигательной активности студентов, необходимый для поддержания и укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения умственной работоспособности, обеспечивается физическим воспитанием при правильной его постановке в вузе. По данным ряда авторов вузовских работников высокий уровень умственной работоспособности достигается за счет применения в объеме 6-11 часов в неделю физических упражнений в течение всех лет обучения в вузе (упражнений в продолжительном беге, плавании, игр, активно содействующих

развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и терморегуляторной систем).

Конечно, оптимизация двигательного режима студентов не сводится к установлению рациональных величин объема и интенсивности физических нагрузок.

Научное решение проблемы требует поиска и обоснования наиболее эффективных форм организации ДА в условиях вуза, ее места в режиме дня, выявления наиболее рационального распределения ДА в разные периоды учебного года, дифференцированного подхода в определении ДА для студентов с учетом пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

В процессе подготовки учебных занятий по данному предмету мы обеспечивали формирование системы знаний о физической культуре. Повышение образовательного уровня у студентов по теоретическим и методическим основам оздоровительной физической культуры составляет непереносимое условие воспитания у них осознанной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, является важнейшим фактором внедрения физической культуры в их повседневный быт.

Физическое воспитание активно воздействует на личность, совершенствуя различные социально необходимые качества, способствует успешной адаптации студентов в учебной деятельности, вовлечению их в общественную жизнь вуза и активному участию не только в сфере физической культуры и спорта – но и в других сферах. Имеющиеся научные данные указывают и на положительное значение данного фактора для социально-трудовой адаптации молодых специалистов-выпускников вузов в их деятельности и в трудовых коллективах.

Все связанное в наших исследованиях дает основание для следующего заключения. Дисциплина «Физическая культура» в вузе обладает огромным образовательным, оздоровительным и воспитательным потенциалом. Ее удельный вес в учебных планах вузов очень значителен. Ответственная задача преподавателей кафедр физического воспитания и спорта возможно полнее использовать в педагогическом процессе потенциал данной дисциплины.

В каждом вузе, как известно, сложилась своя система физического воспитания студентов, поскольку различен профессиональный профиль, контингент обучающихся, материально-техническая база и пр. Эффективность, рациональность принятой в том или ином вузе системы различны.

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности, определяемой по тесту Р.С. Считается, что состояние организма в возрасте 21-23 лет характеризуется наилучшими адаптационно-приспособительными показателями, т.е. наилучшим физическим здоровьем. Учет этих данных может служить научным основанием для широкого применения в занятиях со студентами различных видов спорта – средств и методов спортивной тренировки, высоких тренировочных нагрузок. Однако, физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными студентов.

Оптимизация физического развития студентов направлялась нами на повышение у них уровня физических качеств (критериями могут служить результаты сдачи учебных норм) и морфофункциональных показателей (имеется в виду улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.). Морфофункциональные данные занимающихся оцениваются на основе сопоставления индивидуальных показателей с имеющимися в литературе стандартами физического развития.

Весьма важно иметь сведения о динамике умственной работоспособности студентов в различные периоды учебного года. Как показали исследования, в начале каждого семестра происходит повышение умственной работоспособности, затем она удерживается на относительно высоком уровне и в дальнейшем падает. Утомление у студентов наиболее выражено в конце второго семестра. В связи с этим содержание и направленность занятий по физическому воспитанию в различные периоды должны определяться с учетом «динамики» умственной работоспособности студентов.

К примеру, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств у студентов в процессе их общей физической подготовки целесообразно планировать на то время, когда работоспособность у них повышена. В экзаменационные сессии нагрузки на занятиях по физическому воспитанию должны быть снижены (до 60-70 % от обычного уровня).

Непосредственное влияние занятий по физическому воспитанию на организм студентов необходимо учитывать для оптимального планирования учебного процесса по предмету в недельном расписании.

Научные данные и повседневные наблюдения свидетельствуют о том, что под влиянием физических нагрузок изменяется продуктивность умственного труда. Показано, что нагрузки по интенсивности небольшие и средние (ЧСС

130-150 уд/мин.) способствуют улучшению умственной работоспособности, а больше (ЧСС 160-190 уд/мин) временно ее снижают. Наиболее высокий эффект в повышении умственной работоспособности имеют занятия с двумя средними нагрузками. Занятия же с применением больших нагрузок рекомендуется планировать на последние часы учебного расписания.

Формирование творческого мышления студента основывается на комплексном развитии теоретического, практического, образного и тактического мышления.

Исследования, проведенные нами, по сравнительной характеристике сенсомоторно-интеллектуальных функций и показатели сложных реакций на свет и звук, а также работа на красно-черных таблицах, выявили степень концентрации и устойчивости внимания.

Показатели времени простых и сложных реакций являются важным индикатором функционального состояния и развития скорости переработки информации человеком.

Известно, что скорость переработки информации – существенный фактор успеха действий студентов-физкультурников. Быстротекущая информация через зрительный анализатор поступает в мозг. Здесь информация перерабатывается и вырабатывается команда управления, которая передается к «исполнительным механизмам».

Как показывают наши исследования, лучшие студенты ускоряют переработку информации прежде всего за счет центрального звена, иными словами, за счет совершенствования интеллектуальных функций.

Это говорит о том, что появление такой разницы обусловлено главным образом совершенствованием деятельности центрального аппарата управления (мозга). При этом необходимо отметить, что скорость переработки информации у менее подготовленных студентов-физкультурников развивается за счет сенсомоторных функций, а у высокоподготовленных студентов-физкультурников за счет интеллектуальных функций, в которые включаются элементы оценки выбора, обобщения действия и др.

Высокую значимость интеллектуального звена в уровне психологической подготовленности студентов-физкультурников доказывают также полученные нами данные в исследованиях работоспособности на красно-черных таблицах, интенсивности восприятия и зрительной памяти. Кроме того, нами установлено, что если у студентов-физкультурников, занимающихся спортом, перед ответственными соревнованиями продуктивность умственной деятельности повышается, то в большинстве случаев они выступают удачно.

Исследования показали, что всякая сложная сознательная деятельность может быть разделена на постановку цели и рассмотрение средств достижения

ее. Эти два процесса зависят от направленности и сосредоточенности сознания, т.е. от внимания. Регуляция психической деятельности связана с такими особенностями внимания, как устойчивость, объем, переключение и распределение.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что методика специального развития мыслительной деятельности на уроках физического воспитания и тренировки в спортивных залах играют значительную роль в психической подготовленности студентов-физкультурников и спортсменов.

Обсуждение результатов исследований. Интеллектуальная подготовка физкультурника определялась мировоззрением, широтой взглядов на все многообразие факторов и явлений, в том числе и на сущность физкультурной деятельности, и требует овладения знаниями объективных закономерностей современной тренировки, а также знаниями биологических, медицинских, психологических и социальных процессов, необходимых для эффективной спортивной подготовки. Нами представлены результаты комплексной подготовки физкультурников, которая определяется мировоззрением, широтой взглядов на все многообразие факторов и явлений, в том числе и на сущность физкультурно-спортивной деятельности, и требует овладения знаниями объективных закономерностей по современной физической культуре, а также знаниями биологических, медицинских, психологических и социальных процессов, необходимых для эффективной физкультурно-спортивной подготовки.

Показатели испытуемых к аналогичным показателям контрольной группы студентов-физкультурников перед экспериментальными исследованиями и спустя 6-ть месяцев экспериментальной работы. Надежность ($R_{над}$) разнообразных физкультурных занятий в вузе оценивали через вероятность того, что студент-физкультурник выполнит каждое действие в соответствии с требованиями. При этом, $R_{над} = m/N$, где m – число действий, выполненных в соответствии с требованиями, а N – их общее количество. Для стандартизации процедуры исследований программным путем формировалась физкультурная деятельность, в виде нагрузок, которые стандартно задаются, вероятностного характера. За результатами деятельности определялись надежность выполнения всех ее видов каждым из обследуемых на разных этапах занятий.

При сопоставлении показателей контрольной группы и испытанные в начале тренировочного цикла с помощью дисперсионного анализа было обнаружено, в частности, что безошибочность, точность и объем выполненной физкультурниками работы, при отсутствии и наличии БОС достоверно выше у контрольной, чем в группы испытанных ($p(0,05)$).

Качество и количество выполнения студентами необходимых упражнений в группе испытуемых было достоверно выше, чем у контрольной при наличии и отсутствию БОС ($p (0,05)$), а при сравнении выполнения простых по сложности упражнений достоверных отличий не установлено ($p (0,01)$). За результатами способности к самостоятельному творчеству в физкультурных упражнениях испытанных к аналогичным показателям контрольной группы спортсменов было обнаружено, что при наличии и отсутствию БОС их безошибочность была достоверно лучше чем в группе испытуемых ($p (0,05)$). По показателям точности, скорости и объема выполненной работы, между сравниваемыми группами, существенных отличий не обнаружено ($p (0,01)$). В свою очередь, при сопоставлении показателей качества и скорости выполнения физкультурных упражнений, при наличии и отсутствию БОС, найденные достоверно высшие показатели их точности у контрольной группы, а объем выполненной работы в группе испытуемых ($p (0,05)$). В то же время при сравнении безошибочности разнообразных упражнений, достоверных отличий, по сравниваемым группам не установлено ($p (0,01)$). Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе. Полученные данные свидетельствуют о том, что, в начале тренировочного цикла, в целом, группы по своим показателям достаточно однородны.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют эффективно повысить надежность обучения студентов на занятиях физического воспитания.

Перспективы дальнейших исследований. Дополнять исследования новыми методиками, для повышения качества обучения студентов на занятиях физического воспитания.

Список литературы.

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., Лотоненко А.В., Лубышева Л.И., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. 780с.
2. Воронкова О.Б. Информационные технологии в образовании: интерактивные методы. М.: Феникс, 2010. С. 53-54.
3. Пашин А.А., Кабачков В.А. Современная концепция физической культуры и пути ее реализации // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью: Матер. Междунар. науч. конф. Т. 2. Пенза, 2011. С. 21-27.
4. Давиденко Д.Н., Пономарев Г.Н. Пономарев Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. М.: МГУ, 2004. № 5. С. 52-55.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ВОСПИТАНИИ БОКСЕРА

А.Н. Ткаченко, Д.В. Сушинская

*ДР ДЮСШОР по боксу, ДР КДЮСШ по видам
единоборств, г. Донецк*

Аннотация. В статье исследуется роль личности тренера в воспитании духовных и нравственных качеств боксеров, воздействие на интеллектуальное, физическое, нравственное и духовное здоровье молодежи, а также рассматриваются новые методики подготовки и формирования личности спортсмена.

Ключевые слова: исследования, личность, тренер, духовность, нравственность, бокс, боксеры.

Summary. *Tkachenko A.N., Sushinskaya D.V.* The role of the coacher in boxer education. The paper investigates the role of the individual coach in the education of spiritual and moral qualities boxers, the impact on the intellectual, physical, moral and spiritual health of young people, and explores new methods of training and the formation of the individual athlete.

Keywords: research, personality, coach, spiritual, moral, lies, boxers.

Актуальность. Большинство тренеров уделяют внимание физической, технической, тактической подготовке боксера, но не менее важно духовное и нравственное развитие спортсмена, которому незаслуженно, совсем мало, уделяется внимания. По нашему мнению, бокс занимает ведущее значение в формировании пороков.

Постановка проблемы. Разработать и исследовать качества лжи, которая крепко укоренена в нашей жизни, и помочь избавиться от этого порока.

Цель. Исследовать зависимость лжи от уровня спортивных достижений в боксе и от личности тренера.

Методы и организация исследований. Методологической основой исследования является системный подход к психолого-педагогическим исследованиям формирования личности тренера и к новым методикам подготовки его воспитанников. Данные вопросы в теории и методике спорта недостаточно освещены и не рассматриваются с позиции теории эффективной деятельности и, таким образом, недооцениваются большие резервные возможности зависимости результатов выступлений боксеров от личности тренера, воздействующего на интеллектуальное, физическое, нравственное и духовное здоровье молодежи. В наших исследованиях использованы следующие методы: анализ специальной литературы, теоретические обобщения,

экспертные оценки, педагогические наблюдения, анкетирование и тестирование, психолого-педагогические эксперименты констатирующего и обучающего характера, инструментальные методики.

Методы исследований органически связаны с изучением закономерностей развития и целенаправленного формирования личности тренера и его воспитанников [1-8].

Изучив специальную литературу, мы пришли к выводу, что большинство психотехнических школ указывает на необходимость избавляться от лжи как одной из первоочередных задач спортсмена. Мы делали это не только из этических, то есть внешних, социально-поведенческих соображений, но, прежде всего, ради интересов самого боксера, ибо ложь является значительным препятствием для его собственного развития.

Исследуя данную проблему мы видим, что задача эта непростая, и вовсе недостаточно просто решить, что с завтрашнего дня «я не буду лгать». Ложь крепко укоренена в нашей жизни (если кто-нибудь усомнится в этом, то нижеследующие упражнения, если честно их проделать, могут развеять всякие сомнения), и нужна специальная работа, чтобы с нею справиться. Разработанные методики такой работы мы и хотим предложить нашим коллегам. Прежде всего, следует различить внешнюю и внутреннюю ложь. Для начала под этим можно понимать просто ложь другим и ложь себе; впоследствии это различие станет более тонким, а вместе с тем точным и ясным. Начнем нашу работу со лжи другим – это проще и яснее.

Мы говорили спортсменам следующее: попробуйте вспомнить по одному бесспорному для вас случаю, когда вы *старались* сказать истину, и когда вы *старались* солгать. Опишите эти случаи, отвечая на приведенные ниже вопросы (ими можно пользоваться и в дальнейшем, расширяя или сокращая их последовательность по мере необходимости).

1. Прежде всего, давайте подробно и детально зафиксируем сюжеты этих историй.

1.1. О чем и с кем был разговор?

1.2. Почему или зачем мне нужно было рассказывать об этом? По какой причине мне нужно было рассказать правду (например – нуждался в реальном совете или помощи, хотел облегчить душу и пр.) или ложь (например, чтобы не подвести кого-нибудь, или из трусости – потому что я за что-то отвечал, или потому что правду рассказывать было бы неуместно – слишком длинно или неправдоподобно, или не соответствовало предыдущим сообщениям тому же лицу или противоречило тому, как я старался представить себя в глазах этого лица, или просто из озорства, и пр.)?

Далее мы просили описать следующее:

1.3. Как вы лгали, в чем именно состояла ложь (искажение информации, умолчание о важных обстоятельствах, перемена акцентов и пр.), и как рассказывали правду – что именно вы хотели подчеркнуть, выявить. Попробуйте вспомнить, как было «на самом деле».

1.4. Каково было продолжение этой истории: как отреагировал ваш собеседник, какими были более отдаленные последствия правды и лжи.

1.5. Какие уроки вы извлекли из этого тогда; как вы относитесь к этому сейчас? Как вы полагаете сейчас, при спокойном рассмотрении ситуации, можно ли было (и нужно ли было) вести себя иначе?

(Обязательным условием этой работы является, по возможности, полная остановка (только на это время) всякой «самокритики», этической оценки, благородного негодования. Вы вспоминаете не для того, чтобы лишний раз себя поругать, а ради психологической работы над собой; оценка здесь совершенно неуместна.)

По разработанной нами методике работали не только спортсмены, но и тренеры.

2. Теперь постарайтесь вспомнить, как вы себя чувствовали, когда говорили правду и когда лгали? Постарайтесь не отделяться общими словами вроде «нормально», «неудобно», а подробно припомнить эмоциональное состояние, физические проявления (скованность мышц шеи, плеч, спины, «сосет» под ложечкой, что-то характерное происходит с лицом – покраснел, меняется выражение, что-то с глазами). Поначалу такие наблюдения могут показаться трудными; их очень полезно практиковать, со временем они будут становиться все более точными и подробными и окажут значительную (иногда – решающую) помощь в работе над собой.

Теперь, когда мы проделали такое сопоставление (лучше всего – письменно), попробуйте познакомиться с собственной «стилистикой лжи» более подробно. Для этого нужно вспомнить и описать ряд ситуаций, которые не вызывают у вас сомнений в том, что это именно ситуации лжи. Вспомните два-три случая за последнее время; два-три наиболее ярких случая в вашей жизни; может быть, вам удастся вспомнить первый или два-три первых случая, когда вы солгали. Не полнитесь описать эти случаи с той или иной степенью подробности.

Можно сказать об этом так. Человек всегда поступает наилучшим образом, какой только он может представить себе в данной ситуации. Потом «задним умом» видно, что были возможны и другие способы поведения; но в тот момент человек их не видел. Так что для психологической работы нужно не ругать себя, а постараться понять, как мы видели ситуацию. А дальше, но не

торопитесь с этим, можно посмотреть, чем нужно «оснастить» себя, чтобы еще лучше справиться со своими трудностями.

Итак, мы набрали около десятка определенных случаев собственной «внешней» лжи. Сформулируем несколько вопросов, которые помогут их обобщить.

3.1. Находите ли вы в этих ситуациях что-то общее? Может быть, получаются определенные группы? Может быть, вам удастся, если не сразу, то постепенно, – обнаружить определенный «стилистический рисунок» (или рисунки, если групп несколько) вашего поведения в определенных типичных ситуациях?

3.2. Не складываются ли группы посредством «цепочки лжи» – нужно придумывать новую ложь, чтобы оправдать старую, и вот уже разворачивается целая «история», занимающая определенное место в вашей жизни? Или нужно поддерживать тот «имидж», который был заявлен; для этого нет реальных возможностей, и приходится «накручивать» целую систему сложного поведения, чувствуя себя Штирлицем в тылу врага?

3.3. Может быть, для определенных типичных ситуаций вы сможете подметить в себе и определенные типичные состояния – эмоциональные, психофизические, наряду с поведенческими? Может быть, даже у вас возникает иногда ощущение, что «это» сильнее «меня», что-то вроде чувства «опять я в это влип»?

4.1. Теперь нам нужно развернуть просмотр альтернативных способов поведения. По поводу каждого из случаев или по поводу типичных ситуаций подумайте, есть ли в них другой выход с вашей теперешней точки зрения? Как бы вы сейчас поступили?

4.2. Как вы самому себе объясняли, оправдывали ложь? Может быть, у вас вообще сложились представления, в каких случаях лгать можно и даже нужно?

Напомним, что мы берем только совершенно бесспорные для нас самих случаи. Возможно, что после нашего анализа число бесспорных случаев увеличилось, а сомнительных – уменьшилось. Попробуйте с точки зрения тех же и других подобных вопросов рассмотреть какой-нибудь сомнительный для вас случай («можно ли это называть ложью?») с целью лучше понять ситуацию.

После такой предварительной работы, которая создала достаточно определенные и отчетливые, причем, что очень важно, наши собственные, а не навязанные извне представления, мы можем попробовать посмотреть на нашу текущую жизнь. Первая часть такой практики – краткий ежевечерний отчет о тех случаях лжи, которые имели место за день. Кроме этого мы предложили *вторую часть*, которая требует некоторого опыта, – ежеутренняя «прикидка»:

когда и кому мне придется врать сегодня. По мере того, как картина проясняется, можно попробовать поставить задачу *минимизации* лжи.

В нашем анализе есть вопрос, можно ли (было, будет) обойтись без данной конкретной лжи. Если мы внимательно просматриваем ситуации с этой точки зрения, мы наверняка найдем моменты, когда такая возможность есть. Почему бы ею не воспользоваться, особенно, если мы уже научились предвидеть хотя бы некоторые ситуации, да и неожиданную ситуацию видим гораздо лучше, опираясь на наш опыт анализа? Ведь лгать трудно и неудобно; человек будет *утруждать* себя ложью, только если не видит иного выхода, – *а мы как раз учимся искать и находить иной выход.*

По мере того, как мы будем обнаруживать ситуации, где без лжи можно обойтись, мы будем все с большим удовольствием пользоваться этой возможностью. Практика такого рода – не тяжелая борьба с собой на основе моральных догм (о которых, к тому же, известно, что они на самом деле невыполнимы), *а постоянное «облегчение» собственной жизни. Тот, кто займется такой работой, получит довольно быстрые и заметные успехи.* Но через некоторое время (раньше или позже – по-разному у разных людей) вы наткнетесь на препятствие, состоящее во *внутренней лжи*. Давайте рассмотрим, как эта внутренняя ложь устроена.

Человек всегда имеет какое-нибудь описание того, что он делает и что с ним происходит. Это описание может быть в большей или меньшей мере отчетливо сформулированным, в большей или меньшей мере осознанным, но оно всегда есть. Чтобы прекратить этот поток описания, нужна специальная тренировка («остановка внутреннего диалога» и такое прекращение вызывает так называемые «измененные состояния сознания»). Но сейчас мы говорим о воспитанниках в обычной жизни, в обычном состоянии. Описание это всегда является «версией», и «версия» никогда не бывает единственно возможной. Это очень важный принцип: истину нельзя знать, в ней можно только находиться или не находиться. Как правило, у самого воспитанника тоже бывает несколько версий по поводу определенного события. Версия всегда кому-нибудь адресована, это всегда внутренний рассказ кому-то, каким-то внешним или внутренним *персонажам*. Здесь и возникает место для внутренней лжи. Дело в том, что в собеседниках из своего внутреннего диалога человек обычно заинтересован не меньше (а часто – больше), чем во внешних собеседниках. Ему не менее важно сохранить перед ними свое «лицо» (если воспользоваться этим красивым японским оборотом речи), ему нужно казаться «хорошим», «смелым» и мало ли еще каким.

Обычный, не прошедший специальной тренировки человек к такого рода внутренним искажениям прибегает достаточно часто, исключений здесь просто

не бывает. Такого рода внутреннюю ложь очень трудно заметить, потому что она обрастает множеством доводов относительно того, что «так и нужно», «иначе нельзя». Значительная часть того, что психоаналитики называют «бессознательным», возникает и продолжает жить в психике именно таким образом (хотя не все в так называемом «бессознательном» к этому сводится).

Наши исследования показали, что с внутренней ложью в еще большей степени, чем с внешней бесполезно «бороться», чем больше вы пытаетесь это делать, тем больше она вырастает и запутывается. Здесь вполне применим древнегреческий образ стоглавой Гидры, которая мгновенно отращивала две головы на месте одной срубленной. Первый шаг в направлении освобождения состоит в том, чтобы научиться *замечать* внутреннюю ложь. Здесь у нас с вами есть два важных преимущества. Во-первых, мы уже в той или иной мере научились замечать внешнюю ложь, и эта «культура замечания» нам очень поможет. Во-вторых, мы научились занимать по отношению к себе «психотерапевтическую позицию», то есть ставить на место бессмысленного самобичевания трезвое наблюдение и здравый расчет.

Методика работы во многом похожа на предыдущую. Начните с того, чтобы вспомнить (уловить, заметить) два ярких случая: один – когда вы очевидным образом занимались какими-то самооправданиями и «морочили себе голову», и второй – когда вы, по каким-то причинам, были реально заинтересованы в том, чтобы «по правде» выяснить для себя какую-то ситуацию.

Еще раз предостережем начинающих: не пытайтесь выяснить, как было «на самом деле» – вы только лишний раз запутаетесь в «версиях». Поймать нужно не предметное содержание истории, которую вы вспомнили, а ваше внутреннее *отношение* – один раз намерение обмануть себя, другой раз – намерение выяснять правду. Мы говорим о психологии, и нас интересуют только *намерения*.

Если первое упражнение относительно внутренней лжи вам удалось – расширяйте ваши наблюдения, с одной стороны, вспоминая соответствующие ситуации, с другой – наблюдая за собой и отмечая теперь не только внешнюю ложь, но и внутреннюю. Наверное, и здесь вы постепенно сможете сделать определенные обобщения относительно типичных ситуаций, характерных для вас стилей лжи.

Не пугайтесь того, что вы обнаружите в себе, и не пугайтесь того, что вы начнете видеть то же самое в других людях. Займитесь лучше трезвой и постепенной минимизацией собственной лжи.

Если вы действительно приметесь за эту работу, вам будет полезно знать, что, скорее всего, ваши успехи будут развиваться «по синусоиде» – вспышка

яркого понимания и видения, потом длительный провал, потом опять вспышка понимания, может быть, более длительная и более ясная, опять провал, и так далее. *Можете быть уверены, что упорство принесет вам возможность жить гораздо проще, честнее, чище и свободнее.*

Результаты исследований и их обсуждение. Как показала практика, использование разработанных нами методик способствует: развитию нравственности, духовности, логики, самокритичности, честности, глубокому анализу своих поступков, что качественно формирует самосознание и стремление к осознанному улучшению себя, ускоренному формированию необходимых психологических качеств, которые также способствуют улучшению технико-тактического мастерства, честных способов ведения боя [1-8].

Выводы. Применяемая нами методика показала, что спортсмены и тренеры стали глубже и осмысленнее относиться к тренировкам. Быстро повышались их интеллектуальная, технико-тактическая подготовка, значительно снизился травматизм, и повысилась результативность их выступлений на соревнованиях [1-8]. А также улучшились посещаемость тренировок, их образовательный, воспитательный уровни и повысилась успеваемость в учебных заведениях. Зал бокса, за короткое время, превратился в образовательный и научно-методический учебный центр. Резко повысились посещаемость и желание записаться на занятия боксом большого количества молодежи.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования подтвердили эффективность наших методик. Они могут быть использованы при организации занятий по нравственности и духовности, а также физического и спортивного совершенствования молодежи и расширения диапазона психологических знаний тренерского состава.

Список литературы

1. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров // Материалы VI Международного науч. Конгресса. Варшава, 2002. С. 146-147.
2. Белых С.И. Новое в подготовке кикбоксеров // Материали II Всеукр. наук.-практ. конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». Донецьк: ДонНУ, 2002. С. 121–122.
3. Белых С.И. Спортивная наука в спорте высших достижений. // Материалы I Международного Конгресса «Спорт и здоровье». Т. I. СПб, 2003. С. 28-30.
4. Белых С.И. Образование и наука в современном Олимпийском движении // I Международный конгресс: «Спорт и здоровье». I том. Россия. СПб: Санкт-Петербург, 2003.
5. Белых С.И. Методика дослідження та удосконалення психологічної регуляції спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Праць. Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004. № 22. С. 3-11.
6. Белых С.И. Дівочий бокс: Навчальний посібник. Донецьк: ДонНУ, 2004. 624 с.
7. Деминский А.Ц. Развитие способностей в спортивной деятельности: Учебник. Донецк: Донецчина, 1996. 333 с.

8. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека: Учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 1998. 400 с.

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.12.61'015.4

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПРИ ИГРЕ В ДАРТС

В.В. Ерашов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассмотрена сравнительная характеристика развития двигательных качеств при занятиях со студентами в группе общей физической подготовки и в группе узкой спортивной специализации по дартс.

Ключевые слова: студенческий спорт, эффективность, спортивная секция, двигательные качества, сравнительный анализ, общая физическая подготовка (ОФП).

Summary. *Erashev V.V.* Development of physical qualities in training classes when playing darts. In the article, a comparative characteristic of the development of motor qualities in the classroom with students in the group of general physical training and in the group of narrow sports specialization in darts is considered.

Key words: student sport, efficiency, sports section, motor qualities, comparative analysis, general physical training (OFP).

Актуальность. Поступление в вуз – это психологический и эмоциональный стресс (экзамены, новый коллектив, перемена места жительства). Занятия физической культурой могут помочь предотвратить эмоциональный срыв, связанный с неокрепшей психикой молодого человека, только вышедшего из пубертатного периода, может вызвать снижение иммунитета, ведущее к ухудшению здоровья.

Наряду с занятиями в группах общей физической подготовки согласно программе высшей школы, студентам предоставляется возможность занятий в секциях с узкой спортивной специализацией. Дартс увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку. Несмотря на то, что дартс развивающийся вид спорта и достаточно много скептиков, рассматривающих эту игру только как развлечение при грамотном подходе к тренировочному процессу и мотивации, занятия дартс могут перерасти в серьезное увлечение, положительно влияющее на физическое и психологическое благополучие. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений.

Постоянное движение и положительные эмоции укрепляют деятельность сердечно-сосудистой системы. Дартс один из немногих видов спорта, которым можно заниматься как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении.

Для создания правильно аргументированной базы для серьезных занятий этим видом спорта студента, т.е. вполне взрослого самостоятельного человека, надо учитывать следующие факторы:

1. Предыдущий опыт занятий (в школе, секции, в семье). Если человек достаточно серьезно когда-либо занимался этим видом спорта, он с удовольствием будет возобновлять эти занятия, восстанавливать прежние навыки и совершенствоваться.

2. Психологическая составляющая тренировочной работы в секции. Для совершенствования техники игры в дартс много времени следует уделять самостоятельной работе у мишени. Несмотря на это, важной мотивацией для начала освоения нового вида спорта для молодого человека часто является коллектив единомышленников, с которыми не только интересно играть в дартс, но и общаться в неформальной обстановке.

3. Целеустремленность и нацеленность на результат. Для большинства молодых людей очень важно выделиться «из толпы». Спортивная карьера 99% выдающихся спортсменов начинается с детства. Дартс дает возможность самоутверждения не зависимо от возраста. Спортивная карьера игроков в дартс началась, в большинстве своем, довольно поздно по спортивным меркам и может длиться долго при грамотном поддержании спортивной формы.

4. Психологические особенности личности. Занятиями дартс часто заинтересовываются интроверты. Люди с этим психологическим типом, более закрытые по природе и сосредоточенные на себе, достаточно легко переносят самостоятельные монотонные тренировки по отработке бросков и тем самым часто достигают хороших результатов.

5. Желание студента легко получить зачет по физкультуре, посещая какую-либо секцию. Для облегчения данной задачи студент записывается в секцию дартс. Но многолетний опыт работы показал, что данная мотивация долго не работает. На смену ей приходит другая, более осознанная и необходимая для дальнейшего развития в этом виде спорта.

Доступность и кажущаяся простота дартс позволяет попробовать свои силы в этом виде спорта студентам, не зависимо от их двигательного опыта и состояния здоровья [1]. Но при всей, казалось бы, простоте игры в дартс, нужно научиться правильно бросать дротик точно в цель и знать, как это делать. Поэтому одной из основных составляемых успеха, является высокий уровень технической подготовленности, которым должен обладать каждый игрок в дартс, претендующий на победу [3].

Как правило, когда молодой человек начинает специализироваться на какой-либо деятельности, в данном случае на тренировках по дартс, идет перераспределение временных затрат на освоение и совершенствование техники, тактики игры, и желания для сбалансированного развития двигательных качеств нет.

Таблица 1.

Сравнительный анализ развития физических качеств на занятиях в группе общей физической подготовки и секции дартс.

Группа ОФП	Секция дартс
Развитие выносливости	
Длительные циклические упражнения (бег, ходьба, плавание, лыжи) учит рассчитывать свои силы и рационально расходовать их на протяжении всего заданного времени. Это умение переносится и на трудовую деятельность [2].	Выполнение монотонных тренировочных упражнений и длительные турниры способствуют развитию физической и психологической выносливости.
Тренировка быстроты	
Многое зависит от воспитания и личностных качеств человека, но нигде лучше, чем в занятиях физической культурой и спортом, особенно в спортивных и подвижных играх, эти качества, да еще и с пользой для здоровья, не развиваются.	Соревновательная практика игрока в дартс тренирует навык быстрого реагирования на изменяющиеся ситуации, учит просчитывать возможные варианты игры, и принимать, порой рискованные, решения.
Тренировка вестибулярного аппарата	
С возрастом без какой-либо физической тренировки качество работы вестибулярного аппарата снижается. Поэтому, не дожидаясь существенных ухудшений целесообразно в каждое занятие вводить несколько специальных упражнений на равновесие.	Согласованная работа нервной системы: вестибулярный аппарат-мозг- опорно-двигательный аппарат имеет решающее значение в результативности игры. От строго фиксированной стойки напрямую зависит точность броска, и следовательно, результат в целом.
Тренировка ловкости и координации движений	
При регулярных занятиях физической культурой координация улучшается, появляется уверенность в себе, повышается самооценка. Целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений в течение занятия вводить сложно координационные упражнения, в том числе и с предметами, для активизации работы центральной нервной системы.	На начальном этапе освоения техники выполнения броска дротика координационная нагрузка на нервно-мышечный аппарат существенна. Но в дальнейшем отработанное движение доходит до автоматизма и тренировочный эффект снижается. Целесообразно для тренировки ловкости и координации включать в тренировочный процесс, как и в группах ОФП, подвижные и спортивные игры, в том числе и с предметами, осваивать новые

	сложно координационные упражнения.
Тренировка гибкости	
В каждое занятие ОФП целесообразно включать упражнениями на гибкость. Упражнения на гибкость в зависимости от целей и задач можно включать как в середину, так и в конец занятия. Но обязательно после хорошей разминки, чтобы подготовить мышцы и связки к данному виду нагрузки и предотвратить травматизм.	Тренировка гибкости для игрока в дартс не носит обязательный характер. Но как средство восстановления после длительных монотонных тренировок, психологическая и физическая разрядка после соревнований и профилактика заболеваний суставно-мышечного аппарата упражнения на гибкость великолепно работают.
Силовая подготовка	
Силовая подготовка в системе общей физической подготовки является обязательной. Для гармоничного развития и для подготовки к сдаче контрольных нормативов каждое практическое занятие планируется так, чтобы силовые упражнения были включены. Чаще всего используются упражнения с собственным весом, с небольшими весами (гантели, медицинбол, бодибар), весом партнера, тренажеры.	В связи с большой статической нагрузкой игрока в дартс, предотвращения профессиональных заболеваний и для гармоничного развития необходимо включать тренировочный процесс силовую подготовку (упражнения со своим весом, упражнения на тренажерах с небольшими весами и т.п.). При планировании тренировок с силовой подготовкой надо учитывать, что данные нагрузки в соревновательный период исключаются или сокращаются до минимума в связи с тем, что они могут отрицательно повлиять на точность бросков.

Вывод. Занимаясь в группе с узкой спортивной специализацией надо учитывать, как положительное влияние данного вида (дартс), так и отрицательное. И научиться компенсировать отрицательное влияние с помощью включения в тренировочный процесс дополнительных видов физической нагрузки. Ведь, в конечном счете, в задачи любой физической подготовки входит: 1. Обучить студентов овладению практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии.

2. Привлечение студентов к учебно-тренировочным занятиям по дартс во вне учебного времени способствует развитию когнитивных функций головного мозга, повышая уровень развития компетенций в данном направлении.

Список литературы

1. Дубатовкин В.И., Березинская Н.А. Дартс в практике преподавания физической культуры: Учебное пособие. М.: ТВТ «Дивизион», 2015.

2. Прохорова Т.И., Березинская Н.А. О некоторых особенностях преподавания физической культуры в группах общей физической подготовки. Вестник. М.: МГАУ, 2009. № 6.

3. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. М., 2003.

УДК 37.037:796.078

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА.

В.И. Жеребченко, Д.В. Жеребченко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Аннотация. В статье излагается динамика развития нормативов комплекса готов к труду и обороне (ГТО), с момента его возникновения и по настоящее время. Возрождение комплекса нормативов – это веление времени. Логично повышение требований к всесторонней физической подготовленности. Жизнь выдвигает все более высокие требования к физической составляющей человека.

Summary. *Zherebchenko V.I., Zherebchenko D.V.* Normative of the GTO complex yesterday, today, tomorrow. The article describes the dynamics of the development of GTO Complex standards from the beginning until now. The revival of a set of standards is the dictate of time. Requirements for comprehensive physical fitness will surely increase.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, комплекс упражнений, предмет «физическая культура».

Keywords: GTO Complex, physical fitness, complex of exercises, subject «Physical education».

Актуальность исследования. Студенческая жизнь отличается своей яркостью и насыщенностью. Принадлежность к такой большой социальной группе как студенчество, предусматривает участие молодых людей во всех сферах жизни и в первую очередь это учеба, наука и спорт. Люди, живущие в странах технического прогресса, имея массу дел и обязанностей, забывают о своем здоровье. Они не спят по ночам, не ходят в походы, не бегают по утрам, а ездят на автомобилях, едят у компьютера. Человек просто забывает главные истины и цели, не укрепляет здоровье, забывает о том, что охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться, добываясь разумными путями его подлинной гармонии. Одним из главных рычагов в борьбе за здоровье – конечно физическая активность. Движение – естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движения – причина

многих заболеваний. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни. Чтобы выполнить эти требования в СССР ввели специальный комплекс физических упражнений. Принятию этого комплекса предшествовала огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

В марте 1931 г. Всесоюзный совет физической культуры (ВСФК) утвердил физкультурный комплекс ГТО I степени, ставший основой системы физического воспитания. В комплекс ГТО I степени были включены испытания по 15 видам физических упражнений – по бегу, прыжкам, плаванию, лыжному спорту и другим. Спортсмены должны были также уметь оказывать первую медицинскую помощь. Значок ГТО стал отличием передовика в труде, науке, боевой подготовке, и носили его с гордостью.

Миллионам людей сдача норм на комплекс ГТО открыла путь к здоровью и спорту. Нормативы ГТО сдавали мужчины старше 18, женщины – с 17 лет.

Популярность ГТО I степени способствовала введению в 1932 г. II степени, более сложной. В комплекс ГТО II степени входили 3 теоретических требования и 22 вида практических испытаний.

Степень БГТО для школьников была введена в 1934 г. Старшеклассник, желающий сдать нормы БГТО, проводил занятия с малышами или с товарищами по одному из 13 видов физических упражнений. Он должен был знать правила спортивных соревнований и уметь судить спортигры – баскетбол, волейбол, футбол и другие. Степень БГТО завершала единые нормативные требования отечественной системы физического воспитания. Основными ее принципами были всесторонность, оздоровительная направленность и прикладность (готовность к труду и обороне).

В мае 1934 г. ЦИК СССР установил звание «Заслуженный мастер спорта». Оно присваивалось за выдающиеся спортивные достижения.

Необходимо отметить, что были еще и нормативы на такие значки, как «Альпинист СССР» и «Турист СССР», «Готов к санитарной обороне» и «Готов к ПВХО» – противовоздушной и химической обороне, – «Парашютист СССР» и другие.

В 1940-1941 гг. были введены новые ГТО и ЕВСК по 34 видам спорта. Новый комплекс ГТО состоял из восьми обязательных норм: бег и гимнастические упражнения, знание основ физической культуры и основ гигиены, преодоление полосы препятствий и конкретные нормативы в лыжном спорте и плавании. Нормы включали в себя несколько групп физических упражнений: по защите и нападению, метанию и стрельбе, выносливости и ловкости, силе и скорости.

На протяжении ряда лет с развитием общества, изменялись и требования комплекса ГТО.

Цель исследования. Сейчас ГТО преследует те же цели: вырастить здоровое поколение, укрепить здоровье старших поколений, сделать общество более мобильным и прививать любовь к Родине.

24 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Возрождение комплекса нормативов по физической подготовке – это безошибочный вариант, поскольку он замечательно себя зарекомендовал десятками лет. Старшее поколение до сих пор тепло вспоминает о нем. Именно его механизм стал началом превращения Советского Союза в ведущую спортивную державу. Сотни тысяч школьников, сдав ГТО-нормативы на достойном уровне, далее попадали в систему селекции спортивных школ. Потом для наиболее талантливых из них срабатывал принцип «социального лифта». Таким образом, многочисленные советские Олимпийские чемпионы и Чемпионы мира начинали с небольшого значка, вещающего об успешной сдаче ими физических тестов. Еще в 1954 году для сдачи норм ГТО был определен единый порядок – спортивно-соревновательный.

Организация и содержание исследования. Возрожденный комплекс имеет большее количество ступеней, чем его предшественник. Его цель – максимальный охват населения страны. Ведь планируется провести оздоровление образа жизни миллионов россиян. Соответственно, данный проект охватывает собой больший, чем его предшественник, возрастной диапазон: от 6 лет - до возраста, превышающего 70 лет.

Более чем за двадцать последних лет учебные программы ВУЗов строились без учета целей комплекса ГТО. Включение нового комплекса «Готов к труду и обороне» в программу высших учебных заведений повлечет за собой совершенствование государственных образовательных стандартов высшего образования для предмета «Физическая культура».

На данный момент тема возрождения комплекса ГТО актуальна. Она содержит нормативную основу физического воспитания студентов и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Основные ожидаемые результаты введения комплекса ГТО: определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими

умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности; организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов; пропаганда здорового образа жизни среди студентов; повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, любви к Родине.

Важность ГТО для студентов состоит в том, что данная система поможет укрепить здоровье и осознать важность этого. К сожалению, особенно в последнее время, в ВУЗы приходит все меньше и меньше здоровых детей.

По результатам медицинских обследований студентов первого курса ДонНУ первое место занимают сердечно-сосудистые болезни – 7,7 % от прошедших медосмотр. На втором месте, в течение ряда лет, расположились болезни опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 4,5%, на третьем месте – глазные болезни – 3,4%, на четвертом и пятом месте – болезни желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 1,5% и неврология – 0,8%.

В результате медосмотра 20% от поступивших в ДонНУ определены в медицинские группы, а это каждый пятый студент. Еще 5% к ним прибывают после дообследования, и к концу учебного года их число пополнится еще на 5% из тех, которые скрыли свои болезни и были направлены в основные группы, но не смогли справиться с предложенной нагрузкой. В итоге легализовались ко II курсу 30%, а на некоторых факультетах – до 40% от поступивших оказываются в медицинских группах.

Но несмотря на разнообразие заболеваний причина у них одна – снижение двигательной активности ниже уровня, который можно считать минимальным для сохранения индивидуального «генотипа» здоровья. Дальнейшее его снижение – это опасная зона, которая не может обеспечить нормальную жизнедеятельность организма учащейся молодежи. Все это результат лени.

Занятия физической культурой с введением ГТО помогут студентам выработать привычку к систематическим занятиям физическим воспитанием. В то же время сами студенты приобретают четкую цель для занятия спортом. Многим студентам кажется, что жизнь бесконечна, что можно постоянно откладывать самосовершенствование, поэтому они могут особо не стараться как в учебе, так и в занятиях физической культурой. Но имея четкую цель – сдачу нормативов ГТО становится ясно, чем заниматься и чего следует добиваться. Многим молодым людям, где целью будет поставлена сдача норм ГТО послужит стимулом для серьезных занятий спортом. А самое главное – укрепив свое тело, дух, силу воли, студент становится менее ленив, а лень среди студентов в наше время – эпидемия.

Обсуждение результатов. Комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи, а его нормативы на

протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массово-физкультурного движения в нашей стране. Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу предмета «Физическая культура» для студентов ВУЗов и непрерывную систему контроля по пятибалльной системе.

Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров и не имеет изъянов в физическом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения. У занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными – не завышенными, но и не заниженными. Нормативной основой для общеподготовительного направления основного отделения являются государственные программы, а для спортивного направления – спортивная классификация. Спортивная классификация корректируется каждый олимпийский цикл, и уж конечно не в сторону снижения требований, т.к. для победы необходимо показывать все более высокие результаты. Конкуренция очень высока. И жизнь об этом напоминает ежедневно.

Таблица 1.

Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу, выносливость, гибкость и ловкость.	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	
Бег 100 м. (сек.)	15,0	16,0	16,5	17,5	8,1
Бег 60 м. (сек.)	90,8	10,2	10,5	11,0	2,0
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (число раз)	80	72	60	50	1
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (число раз)	24	19	16	11	
Вис на согнутых руках (сек)	22	17	13	9	
Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (число раз)	52	44	37	32	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 3 мин. (число раз)	80	70	60	50	30
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стену (число раз, сумма двух ног)	25	20	15	10	5
Прыжок в длину с места (см.)	210	190	170	160	150
Прыжок вверх (см.)	45	42	38	35	30
Ходьба 3 км. (мин., сек.)	23,30	25,20	27,00	28,00	29,00
Бег 2000 м. (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,1

					0
Бег 500 м. (мин., сек.)	2,00	2,30	3,00	3,25	3,40
Плавание за 12 мин (м)	550	500	400	300	250
Гибкость, наклон туловища вперед сидя (см.)	25	20	15	10	5
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10,2	10,5	11,1	11,5	12,5
Прыжки со скакалкой до ошибки	200	170	150	130	100
Плавание 50 м. (мин., сек)	0,54	1,04	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин., сек)	2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр

Таблица 2.

Оценка физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу, выносливость, гибкость и ловкость.	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 60 м. (сек.)	8,1	8,4	8,8	9,2	10,0
Прыжки со скакалкой за 30 сек. (число раз)	80	72	60	50	41
Подтягивание на перекладине (число раз)	16	12	9	7	5
Вис на согнутых руках (сек)	60	47	35	25	10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (число раз)	50	45	40	35	30
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 1 мин. (число раз)	57	50	40	34	28
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, за 3 мин. (число раз)	100	90	80	60	50
Приседание на одной ноге с опорой рукой о стену (число раз, сумма двух ног)	25	20	15	10	5
Прыжки в длину с места (см)	2,60	2,40	2,30	2,20	2,10
Прыжок вверх (см)	56	52	45	39	35
Ходьба 3 км. (мин., сек.)	21,30	23,20	25,00	26,00	27,00
Бег 3000 м. (мин., сек)	12,00	12,40	13,40	14,20	15,00
Бег 1000 м. (мин., сек)	3,25	3,50	4,35	4,55	5,10
Плавание за 12 мин (м.)	600	625	500	425	300
Гибкость, наклон туловища вперед сидя (см.)	20	15	10	5	0
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Прыжки со скакалкой до ошибки	200	170	150	130	100
Плавание 50 м. (мин., сек)	0,40	0,45	0,50	1,00	б/вр
Плавание 100 м. (мин., сек)	1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр

Некоторым покажется, что требования чрезмерно завышены, вовсе нет. Отличная оценка должна соответствовать отличному результату. Не следует за посредственный результат ставить отличный балл. Нет необходимости

выполнять все предложенные тесты сразу. Надо выбрать более приемлемый для себя, которые оценивают то или иное физическое качество. Ведь задача системы ГТО и физической культуры с помощью этих тестов помочь выявить человеку свои сильные и слабые стороны. Ну, а затем уже действовать, ликвидировать слабинку, если он намерен быть здоровым, сильным и конкурентоспособным. Ведь другие тоже будут стараться.

Цель нового комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Многие выскажутся против бега на 2 и 3 км для девушек и юношей. Но ведь бег – это основа всей физической культуры. Бег, как и дистанционное плавание и другая аэробная нагрузка (ролики, лыжи, велосипед) – основное средство для развития такого важнейшего качества как выносливость. Ведь еще древние говорили: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Хотя последние 10 лет этот тест незаслуженно был отторгнут из батареи тестов. Мало того, такое качество как выносливость вообще не тестировалось. Упрощенным вариантом теста на выносливость может служить ходьба на 3 км для девушек и юношей. После освоения этого теста можно переходить и к беговому. Весь этот процесс и есть развитие.

Если проследить как менялись требования к нормативам ГТО, то они постоянно усложнялись с требованиями жизни. Кто захочет и дальше совершенствоваться в системе ГТО, то для них готовы таблицы, в которых за показанный результат в испытании начисляют определенное количество баллов (очков), а набрав в сумме многоборья требуемую сумму, можно получить спортивный разряд и даже звание мастера спорта ГТО. Так что есть к чему стремиться!

Выводы. Возвращение ГТО востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством жителей. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Перспективы: наработанный десятилетиями механизм основы системы физического

воспитания жизнеспособен, и его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии спорта.

Список литературы

1. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник. 3-е изд, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2001. 423 с.
2. Новиков А.Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры. М.: Теория и практика физической культуры, 1939. Т. IV. 31 с.
3. Захаров П.Я. История физической культуры и спорта: Учебно- методический комплекс. Горно-Алтайск: РИО-ГАГУ, 2009. 151 с.
4. Аронов А.А., Волошинов В.Б. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. М.: Изд. ДОСААФ, 1976. 68 с.
5. Газовский Б.М., Нельга Н.А., Кряж В.Н. Организация физического воспитания студентов. Минск: Высшая школа, 1978. 96 с.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). СПб.: [б.и.], 2016. С. 1-3.
7. Манжелей И.В. Программно-информационное сопровождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». М: Теория и практика физ. культуры, 2015. № 9. С. 31.

**Раздел VI. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

УДК 796.12

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ В ГРУППАХ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

Л.А. Десятерик, С.В. Павельчак

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Авторы рассматривают целесообразность использования циклических упражнений на примере нордической ходьбы на занятиях со студентами в группах адаптивной физической культуры (АФК). В учебно-оздоровительной программе ДонНУ, основное место для студентов с ослабленным здоровьем занимает нордическая ходьба. Данный вид деятельности поддерживает тонус скелетных мышц и уменьшает нагрузку на пояс верхних и нижних конечностей.

Ключевые слова: циклические физические упражнения, нордическая ходьба, работоспособность, адаптивная физическая культура.

Summary. *Desyaterik L.A., Pavelchak S.V.* Use of cyclic exercises in the learning process of students in groups of adaptive physical culture. The authors consider the expediency of using cyclic exercises on the example of Nordic walking in classes with students in groups of adaptive physical culture (AFC). In the educational and health program of DonNU, the main place for students with weakened health is Nordic walking. This type of activity supports the tone of skeletal muscles and reduces the load on the belt of the upper and lower extremities.

Key words: cyclic physical exercises, Nordic walking, working capacity, adaptive physical culture.

Актуальность. Одним из важных элементов здорового образа жизни, является двигательная активность. Недостаток двигательной активности, приводит к гиподинамии – состоянию, которое характеризуется нарушением практически всех функций организма (дыхательной, пищеварительной, функций кроветворения и кровообращения). При снижении или отсутствии физической нагрузки слабеет мышечная система. Снижается сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи. Эти процессы ведут за собой прогрессирование вегетососудистой дистонии и депрессивного состояния. Так же изменяется обмен веществ, и человек стремительно набирает избыточный вес [1].

При гиподинамии так же наблюдается изменения в опорно-двигательном аппарате необратимого характера. Для профилактики, необходимо вести здоровый образ жизни, увеличить двигательную активность и выполнять физические упражнения. Циклические физические упражнения, оказывают на организм человека общее воздействие (повышают активность обменных процессов) и специальное воздействие (улучшает работу всех органов и систем организма).

Ходьба – одно из самых распространенных физических циклических упражнений. В ходьбе участвуют многие мышечные группы, поэтому она оказывает большое и благотворное влияние на высшую нервную деятельность, кровообращения, дыхания и обмен веществ, а так же увеличивается частота дыхания, что вызывает насыщение крови кислородом.

Одной из разновидности оздоровительной ходьбы, является нордическая. Нордическая ходьба (скандинавская) – это доступный вид физической аэробной нагрузки, которая является оздоровительной тренировкой, и применяется с восстановительной целью для студентов в группах адаптивной физической культуры. Занимаясь ходьбой, снижается риск развития артериальной гипертонии, и увеличивается резервный объём дыхания до 30%, укрепляются дыхательные мышцы, а так же мышцы спины, шеи и мышцы верхних и нижних конечностей, миокард. Быстрая ходьба поддерживает организм в тонусе, и способствует восстановлению и укреплению опорно-двигательного аппарата. За счёт рационального развития скелетных мышц формируется правильная осанка [3].

Цель. Изучить влияние циклических физических упражнений на процессы восстановления здоровья студентов по прикладной физической культуре в группах адаптивной физической культуры на примере нордической ходьбы.

Основная часть. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни. При недостатке движения возникает пограничное состояние, называемое гиподинамией. При этом у студента ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность. Студент чаще болеет. Поэтому ходьба самый доступный вид физической аэробной нагрузки и одна из норм оздоровительной тренировки, которая успешно применяется с восстановительной целью при различных заболеваниях в группах студентов с ослабленным состоянием здоровья и с удовлетворением биологической потребности в движениях. По степени влияния на организм, все виды оздоровительной физической культуры

можно разделить на две группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся: ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Циклические упражнения направлены на развитие общей выносливости.

Ациклические упражнения представляют собой целостные, законченные двигательные акты, не связанные между собой. К ациклическим упражнениям относятся, борьба, гимнастика и т.д.

Одним из методов адаптивной физической культуры, является нордическая ходьба [2]. Техника скандинавской ходьбы с палками довольно проста. Выполняется шаг правой ногой, одновременно выводится вперёд левая палка, которой делается толчок от земли. Затем шаг левой ногой и толчок выполняется правой палкой. Это движение напоминает ходьбу на лыжах по глубокому снегу. Шаг делается с пятки на носок через всю стопу. Для того, чтобы не перетрутить мышцы, палки подбираются под рост студента. На занятиях в группах АФК используется два вида палок: телескопические (раздвижные с несколькими коленьями), они подбираются в соответствии с ростом студента, и палки лыжные фиксированной длины. Длина палки определяется по следующей формуле: Рост \times 0,68 (+,-5 см.). Если, палки нескладные, то их подбирают по росту согласно таблице 1.

Таблица 1.

Ваш рост, см	Высота палок, см (рост \times 0.7)	Допустимая высота палок, в зависимости от физической формы человека, см
150	105	100 - 110
155 - 160	110	105 - 115
165	115	110 - 120
170 - 175	120	115 - 125
180	125	120 - 130
185 - 190	130	125 - 135

Рукоятка должна быть удобной и не натирать голую кисть руки. Ремешок должен равномерно распределять давление руки, и не препятствовать кровообращению в кисти. Использование палок, означает, что мышцы верхней части тела, работают не меньше мышц ног.

В первую очередь на занятиях студенты знакомятся с маршрутом, рельефом местности, осваивают темп и ритм ходьбы с палками. Студенты должны чётко контролировать согласованность движений рук и ног, а так же

равномерность дыхания. Основной принцип дыхания при занятиях скандинавской ходьбой – это вдох, который должен быть в 2 раза короче выхода. От дыхания зависит снабжение организма кислородом, а значит, и работа сердца.

При правильной технике скандинавской ходьбы и равномерного дыхания, улучшается работа сердца и лёгких, тренируется около 90% всех мышц тела, и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Уменьшается нагрузка на суставы нижних конечностей во время ходьбы (за счёт опоры на палки) [3].

У студентов, которые только осваивают технику нордической ходьбы, могут возникнуть такие технические ошибки: вынесение одноименной руки и ноги; вбивание палки в грунт или снег; «торможение» и слишком медленные движения; «протаскивание» палок за собой.

Циклическая нагрузка на функциональные системы организмов студентов обоснованы: темпом ходьбы, длиной дистанции, временем, рельефом местности: (ровная, пересечённая, наличие подъёмов и спусков, плотности грунта (трава, песок, асфальт и т.д.)), метеоусловиями (влажность, температура воздуха, атмосферное давление). Структура занятия по теме нордическая ходьба включает три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. В разминке используют обще-подготовительные упражнения с палками, что обеспечивает подготовку сухожильно-связочного и мышечного аппарата к физической нагрузке. В основную часть входит, ходьба с палками начиная с медленного темпа с постепенным его нарастанием. А так же используется комбинации чередования скорости и ритма ходьбы. Заключительная часть включает в себя медленную ходьбу с палками в чередовании с дыхательными упражнениями, а так же комплексы упражнений на гибкость и растяжку мышц.

Преподавателями ДонНУ, разработаны план-схемы маршрутов. Общая протяжённость маршрута составляет 6 000 метров. Трасса разделяется на три маршрута по степени сложности рельефа. Первый маршрут протяжённостью 1 000 метров проходит по ровной дорожке. Этот маршрут лёгкой степени сложности используется для начального обучения. Второй маршрут более трудный со средней степенью сложности, протяжённостью 2 000 метров. Длина третьего маршрута 3 000 метров высокой степени сложности. На протяжении всего занятия контролируется пульс с последующим анализом и выбором дальнейшей тактики ходьбы.

Циклические упражнения, являются адекватным средством борьбы с болезнями, вызванными нервным перенапряжением. В результате улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Нордическая ходьба,

является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение.

Выводы. Внедрение в учебный процесс прикладной физической культуры в группах АФК нордической ходьбы, в течение учебного года, у студентов отмечалось улучшение психо-физического состояния. Совершенствовались двигательные качества: выносливость, сила, координация, ловкость, работа опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы. Наблюдалось повышение физической и умственной способности, что хорошо сказалось на сдаче зачётов и экзаменов. Использование в учебном процессе нордической ходьбы повысило интерес у студентов к занятиям в группах АФК и мотивацию к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. СПб: Дрофа, 1997. 207 с.
2. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба. М.: Медицина, 2001. 252 с.
3. Мехалкин Г.П. Всё о спорте. М.: АСТ, 2000. 180 с.

УДК 796.011.3 – 056.26

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

М.В. Жеванова, В.В. Жеванов, Л.Н. Филатова

ГОУ ВПО Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, г. Макеевка

Аннотация. В статье отражены проблемы физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. А также особенности проведения физкультурно-оздоровительной работы среди занимающихся в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, специальные медицинские группы (СМГ), студенты, физические упражнения.

Summary. *Zhevanova M.V., Zhevanov V.V., Filatova L.N.* Physical education of students with weakened health. The problems of physical education of students with various disabilities in health are shown in the article. And also the features of providing sports and recreational activities among sportsmen in special medical groups.

Keywords: physical training, health, special medical group (SMG), students, physical exercises.

Актуальность. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, продолжает оставаться актуальным. В настоящее время большое количество студентов, поступающих в Вузы, имеют отклонения в состоянии здоровья, потому вопросы сохранения и улучшения здоровья

контингента очень актуальны. В статье « Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем» определены задачи физического воспитания, принципы и методы проведения занятий, морально – эстетическая сторона вопроса. Основная задача статьи оказать помощь преподавателю специальной – медицинской группы, и самим студентам сохранить и укрепить здоровье, почувствовать свою полноценность в дальнейшей жизнедеятельности.

Основными причинами, негативно влияющими на состояние здоровья студента являются: снижение уровня жизни, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития. Студенты, приходя учиться в вуз, уже имеют хронические заболевания и с каждым годом количество таких студентов растет. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию для студентов с отклонениями в здоровье имеет свои особенности и заслуживает большого внимания. При правильной организации занятий по физическому воспитанию, заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность. Адаптация таких студентов к интеллектуальным и физическим нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в вузе своего решения на протяжении всех лет обучения. Общее снижение здоровья студентов должно привести к комплексному системному пути укрепления здоровья, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозирования учебных нагрузок с учетом многих факторов [2].

Для специальной медицинской группы выделяют адаптивную физическую культуру, которая ставит перед собой цели и решает задачи восстановления и поддержания физических навыков, нормирует физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека [5].

Важным моментом является распределение учащихся по медицинским группам которую определяет врач на основании диагноза заболевания. В специальных медицинских группах (далее-СМГ) занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, со слабым физическим развитием, требующие ограничения физических нагрузок. На основании этого врач должен выдать справку-направление студенту, для предоставления преподавателю (СМГ), где он будет заниматься физической культурой [1].

Приступая к занятиям в специальной медицинской группе, необходимо прежде всего определить их задачи, а затем уже подбирать средства, формы и

методы решения этих задач. Для того чтобы сделать это правильно, необходимо учитывать фазу развития болезни, реакцию на нее организма, состояние органов и систем обучающегося, не вовлеченных в болезненный процесс, его психическую реакцию на заболевание и другие индивидуальные особенности. Во всех случаях важно соблюдать принципы сочетания общего и местного воздействий физических упражнений, помня, что при любом заболевании или повреждении выздоровление во многом зависит от общего состояния организма студента, которое может быть различным. Методика в СМГ должна быть основана на общепедагогических (дидактических) принципах. Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении студентов к занятиям. Объяснение преподавателем перспективы ускорения восстановления нарушенных функций под влиянием физических упражнений повышает интерес студентов к занятиям [8]. Оздоровительный эффект занятий является результатом реализации принципа систематичности занятий, построенных с учетом постепенности, последовательности и регулярности. По мере роста функциональных возможностей студента предлагаются более сложные упражнения (при строгом учете реакции его организма на новые упражнения) [3, 7].

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [2].

Организация и методика учебного процесса в специальной медицинской группе. Грамотно поставленные задачи и методы их решения на занятиях, позволят студентам получить необходимые знания основных принципов улучшения их здоровья и обеспечат гармоничную связь с физкультурно-оздоровительной работой в условиях вуза.

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма повышению сопротивляемости его заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Программа курса специальной медицинской группы включает теорию, практический материал, профессионально-прикладную физическую подготовку и специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии [4].

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ являются: укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма; повышение функционального уровня органов и систем,

ослабленных болезнью; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости; формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности; улучшение физического развития и воспитание основных жизненно необходимых физических качеств (выносливость, сила, гибкость, ловкость, быстрота) и двигательных навыков; разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес); формирование правильной осанки и при необходимости – ее коррекции; обучение правильным движениям [5].

Важно всегда знать и помнить что студенты (СМГ) имеют низкий уровень развития физических качеств, двигательных навыков. Поэтому в учебном процессе мы в первую очередь обращаем внимание на развитие этих качеств у студента. Проведение занятий с ослабленными студентами отдельно от здоровых, позволяет избежать многих методических и педагогических ошибок, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке [9].

Прежде чем начать занятия в группах СМГ мы рекомендуем провести тестирование по определению уровня физической подготовленности студентов. Оно проводится по трем основным направлениям: физическое развитие и соматические показатели (рост, вес, АД, жизненная емкость легких, проба Штанге – задержка дыхания, пульс в покое); функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры ее работоспособности (индекс Руфье-приседания, ИГСТ – нашагивание на степ платформу); показатели двигательных качеств (координация, зрительно – двигательная реакция, гибкость).

По результатам тестирования и с учетом особенностей заболевания составляется план занятий, осуществляется подбор специальных упражнений и определяется индивидуальная загрузка [6].

Методика проведения занятия в специальных медицинских группах имеет некоторые особенности. Численность группы от 8 до 12 человек. У студентов, занимающихся в этих группах, даже с одинаковыми заболеваниями может быть различная адаптация к физическим нагрузкам. Поэтому основным требованием к работе с данным контингентом лиц должен быть индивидуальный подход. А так же должен быть строгий контроль над общим состоянием, ЧСС, за особенностями течения заболевания, физического развития и тренированности организма студента. Занятия должны носить преимущественно комплексный характер с использованием упражнений, определенных учебной программой. В связи с ослаблением адаптационных механизмов и снижением функциональных

возможностей организма студентов специального учебного отделения, повышение физической нагрузки от занятия к занятию должно быть строго постепенным (плотность занятий от 20-30% в первые дни, до 60-75% в последующие), а подготовительную и заключительную части занятий необходимо удлинять. При построении занятий нужно помнить, что темп выполнения упражнений должен быть медленным, комплексы физических упражнений должны состоять из простых упражнений, не требующих особого напряжения и усилия. А так же нужно строго следить за дозировкой беговых, прыжковых и силовых упражнений. После каждого упражнения давать отдых от 30 секунд до одной минуты. В подготовительной части занятий используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, чередуясь с дыхательными, включающие в работу все мышечные группы. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части занятия не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки [8].

В основной части занятий – изучаются упражнения из разделов программы, занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку.

В заключительной части занятий – выполняются упражнения восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др. Для снижения физической нагрузки необходимо сочетать движения с глубоким дыханием и широко использовать упражнения на расслабление. Применение принципа «рассеянной» нагрузки – переключение работы мышечных групп на другие обеспечивает меньшее утомление студентов и более быстрое их восстановление. Важно помнить, что главной целью занятий в специальной медицинской группе является укрепление здоровья больных студентов, предупреждение рецидивов заболеваний, расширение диапазона переносимых физических нагрузок. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, по дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с занимающимися.

Важное место в физическом воспитании студентов с отклонениями здоровья, должна занимать образовательная сторона. Знание студентами основ гигиены, физиологии, теории физического воспитания и других наук о здоровье и организме человека формирует у них сознательное отношение к физической культуре, что является основой воспитания привычки заниматься физическими упражнениями повседневно и на протяжении всей жизни.

Вывод. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на здоровье студентов, средства и методы физической культуры имеют обоснованную оздоровительную ценность, физические нагрузки планируются с возможностями студентов, присутствует единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Физические нагрузки для студентов специальных медицинских групп должны быть выбраны исходя из индивидуальных особенностей организма и направлены на укрепление здоровья студента. А физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.

Структура физического воспитания в вузе предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной работы, используя различные методики. Учебно-воспитательная работа по формированию здорового образа жизни, а также профилактике вредных привычек должна использовать знания, ориентированные на личность студента. Важно, чтобы в этой деятельности принимали активное участие сами студенты, педагогический коллектив учебного заведения, органы студенческого самоуправления, семья, заинтересованные государственные и общественные организации, сфера здравоохранения, социальной защиты, физической культуры и спорта [9].

Одним из важных факторов поддержания здоровья студентов является их активная жизненная позиция по отношению к физическому воспитанию (участие в спортивных секциях, клубах, творческих объединениях, конкурсах, соревнованиях и т.п.). Здоровье подрастающего поколения нашей республики и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

Список литературы

1. Акопов Э.Л. О характере человеческой деятельности // Социальная активность и человеческий фактор. Краснодар: ФВиС, 1987. С.22.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье: Учебник. М.: ФиС, 1990. 206 с.
3. Жамолдинова О.Р. Некоторые вопросы формирования культуры здорового образа жизни (КЗОЖ) молодежи // Актуальные вопросы современной педагогики: Материалы междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2011. С. 88-90.
4. Куценко И.П. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: Учеб. пособие. Омск: СибГАФК, 2005. 115 с.
5. Логвина Т.Ю. Физкультура, которая лечит: Учеб. пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений. Мозырь, Белый Ветер, 2003. 172 с.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. М.: Физическая культура и спорт, 2009. 416 с.
7. Коваленко В.А. Физическая культура: Учебное пособие. М.: Изд-во АСВ, 2000. 432с.
8. Головин В.А., Масляков В.А., Коробов А.В. Физическое воспитание: Учебник. М.: Высш. Школа, 1983. 391 с.

УДК 378.172

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В.П. Ляпин, В.В. Андреева, И.Ю. Николайчук, Е.В. Мамаева

*Луганский национальный университет
имени Владимира Даля, г. Луганск*

Аннотация. Констатировано ухудшение состояния здоровья и низкий уровень физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи. Определено, что правильное применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целью ускоряет выздоровление, способствует восстановлению утраченных функций, повышению нарушенной работоспособности студентов. Рассмотрены особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы с учетом видов заболеваний.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, студенты, здоровье, заболевание.

Summary. *Lyapin V.P., Andreeva V.V., Nikolaichuk I.Y., Mamaeva E.V.* Peculiarities of working with the students of the special medical group in physical education. The health condition degradation and the student's low-rated physical and sports activity levels were stated. It has been estimated, that right usage of the physical education methods in terms of the healing and preventive purpose, enhances the recovery process, promotes further functional recovery, stimulates the student's working efficiency. The peculiarities of working with the students of the special medical group based on their medical condition were researched.

Keywords: physical education, special medical group, students, health, medical condition.

Актуальность. Одной из серьезнейших проблем современности по-прежнему остается плохое состояние здоровья населения. Особую тревогу вызывают тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи, переживающей сложный период своего становления и испытывающей большие нагрузки. Значительная их часть связана с образовательной деятельностью. К тому же, гиподинамия, сопровождающая образовательную деятельность, негативно сказывается на здоровье студентов. Здоровье же и здоровый образ жизни являются качественной предпосылкой будущей самореализации молодых людей, активного долголетия, способности к созданию семьи и

деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности [1]. Поэтому проблема физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время, несомненно, актуальна.

Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм, а их зачастую просто освобождают от занятий физической культурой. Такие студенты должны заниматься по специальным программам и методикам, учитывающим состояние их здоровья, уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий.

Недостаточная физическая активность оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма, особенно ослабленных болезнью. Занятия физическими упражнениями и спортом способствуют профилактике различных заболеваний, восстановлению утраченных функций, являются одним из основных компонентов здорового образа жизни.

Постановка проблемы. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, имеет свои особенности, и поэтому заслуживает пристального внимания.

Ежегодно в вузы поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в здоровье. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физическому воспитанию заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность. Адаптация этих студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам – задача физического воспитания вуза, требующая своего решения на протяжении всех лет обучения.

Студенты специальных медицинских групп – это сложный и разнообразный контингент как по спектру заболеваний, так и по функциональному состоянию различных систем организма. Значительная часть студентов имеет недостаточное физическое развитие и низкий уровень физической подготовленности из-за длительно протекающего заболевания. У студентов, испытывающих интеллектуальные нагрузки во время обучения в высшем учебном заведении, наблюдается ограничение двигательной активности, которое приводит к ослаблению здоровья и является причиной возникновения многих заболеваний.

Целью занятий в специальных медицинских группах является создание условий для физического воспитания студентов, имеющих различные

отклонения в здоровье, а также сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности. В специальную медицинскую группу распределяют студентов, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или здоровье и которые нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специальным программам. Для студентов, отнесенных к этой группе, предусмотрено обязательное посещение занятий по физическому воспитанию, где они получают специальные индивидуальные задания [2].

Реалиями сегодняшнего дня является не только низкий уровень здоровья, но и слабая физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи. По мнению многих ученых и согласно результатам наших собственных исследований число студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья растет с каждым годом и составляет от 25 до 63%. За период обучения в вузе отмечается отрицательная динамика уровня здоровья и физкультурно-спортивной активности, показатели которой заметно снижаются от курса к курсу и составляют в период учебных занятий 56-65%, а во время экзаменов – 40% от должного уровня [5]. Поэтому на занятиях следует правильно применять физические упражнения и средства физической культуры с лечебной и профилактической целью, которые ускоряют выздоровление, способствуют восстановлению утраченных функций, повышению нарушенной работоспособности.

Целью статьи является изучение особенностей проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Методы и организация исследований. Нами был проведен анализ медицинских форм 86-у абитуриентов Луганского национального университета имени Владимира Даля 2017-2018г. поступления с целью выявления количества поступающих, имеющих различные заболевания. При этом были получены следующие результаты по заболеваниям:

- сердечно-сосудистой системы – 20% абитуриентов;
- органов дыхания – 8%;
- мочеполовой системы – 17%;
- эндокринной системы – 5%;
- опорно-двигательного аппарата – 15%;
- зрительного аппарата – 35%.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний подростков и молодежи Госкомсанэпиднадзора РФ, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, у 50% выявлены морфофункциональные отклонения, а у

40% имеется хроническая патология. Так, близорукость и нарушения осанки и стопы констатируются у каждого третьего выпускника школы. Отмечено, что современные 17-летние юноши на 18,5%, а девушки на 21% отстают по показателям динамометрии от своих сверстников 60-х годов XX века [3]. Среди основных причин снижения общего уровня здоровья и роста заболеваемости студентов чаще всего называют гиподинамию, перенапряжение органа зрения, психоэмоциональные перегрузки, недостаточный по продолжительности сон, нерегулярное несбалансированное питание.

Проведение занятий со студентами в специальных медицинских группах позволяет избежать лишних методических и педагогических ошибок, сберечь психику студентов, дифференцировать нагрузки на занятия и легко контролировать их адаптацию к нагрузкам.

Учебные программы для данной категории студентов имеют корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность и разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. При их реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности студентов, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В учебную программу для специальной медицинской группы включаются практические занятия, содержащие специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья. Занятия могут проводиться как в учебной форме, так и во время самостоятельной работы студента. Кроме того, необходимо включать в режим дня физкультпаузы, физкультминутки, утреннюю гигиеническую гимнастику, а также массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия в свободное от учебы время [4].

Большое влияние на организм студентов оказывают занятия на свежем воздухе. Здесь предпочтение должно отдаваться циклическим видам спорта, таким как ходьба, бег, сочетание ходьбы и бега, лыжные прогулки. Ограниченный характер носят упражнения на выносливость, скорость, силу. Учитывая характер заболевания, при болезнях кардиореспираторной системы в занятие включают циклические виды спорта, упражнения на дыхание и релаксацию. При нарушениях осанки включаются упражнения на укрепление мышечного корсета туловища, но противопоказаны упражнения с отягощениями.

Максимальное количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, составляет 12 человек. Для эффективных занятий исключительно важен правильный подбор студентов в группах. Лучше всего, если группа состоит из студентов с одинаковым диагнозом перенесенного

заболевания. Вместе с тем, при комплектовании учебных групп важно учитывать примерно одинаковый уровень функциональных возможностей студентов. Вот почему допускается зачисление в группу для совместных занятий студентов, перенесших различные заболевания, при условии сходного уровня их подготовленности к выполнению нагрузок.

На занятиях со студентами специальных медицинских групп целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физической культуре. Однако в их организации и методике проведения есть особенность: занятия состоят не из трех, а из четырех частей, в которые включаются не только общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе, но также подсчет частоты пульса, двигательные упражнения, способствующие улучшению приспособительных возможностей сердечно-сосудистой системы и условий мышечной деятельности.

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на свежем воздухе. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, дыхательные упражнения). При этом нужно следить чтобы студенты дышали через нос. Показаны также упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием.

Для студентов с заболеваниями органов дыхания занятия также необходимо проводить групповым методом на свежем воздухе. Если же занятия проводятся в помещении, то зал должен хорошо проветриваться. В занятие также включают ходьбу, дозированный бег, различные эстафеты, упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками. При проведении занятий акцент делается на правильное ритмичное дыхание, а также на дыхание с акцентом на выдохе [5].

Для студентов с функциональными нарушениями осанки (очень частое заболевание среди студентов сколиоз – это прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризуется его искривлением) необходимы ежедневные занятия физической культурой (упражнения с гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями в положении лежа, полулежа, специальные упражнения у гимнастической стенки и др.). Исключаются упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие включаются подвижные игры (или элементы спортивных игр), дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьба, ходьба в приседе. При регулярных занятиях удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки.

У студентов с заболеваниями органов пищеварения наиболее часто встречаются гастрит, язва желудка, кроме того, нередко опущения желудка. Физические упражнения оказывают на пищеварение стимулирующее действие, улучшают функцию желудочно-кишечного тракта. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Включаются также общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя с выполнением дыхательных упражнений [5].

У студентов с болезнями почек и мочеполовых путей наиболее часто встречаются пиелонефрит и опущение почки. Для них в занятие рекомендуют включать дозированную ходьбу, бег, подвижные игры (или элементы спортивных игр), общеразвивающие и дыхательные упражнения, занятия на тренажерах. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения, выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений.

Заболевания эндокринной системы студентов (сахарный диабет, ожирение) связаны с нарушением обмена веществ (углеводного, жирового, белкового), неправильным питанием, интоксикацией организма, гиподинамией. Мышечная деятельность оказывает регулирующее влияние на обменные процессы. Лечебное действие физических упражнений при нарушении обмена веществ обусловлено их мощным трофическим влиянием. Систематические тренировки способствуют нормализации (восстановлению) моторных рефлексов, оказывающих регулирующее влияние на обмен веществ и железы внутренней секреции. В занятие включают ходьбу и бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений), общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, подвижные игры.

Студентам с болезнями суставов (воспалительные заболевания – артриты и дегенеративные – артрозы) активные движения следует выполнять в облегченных условиях (в положении лежа, на четвереньках, сидя, в висах и др.). Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. При артритах в занятие включают ходьбу, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками) в положении лежа и сидя, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Исключаются прыжки, подскоки (многоскоки), упражнения с гантелями, гириями в положении стоя. При артрозах показаны занятия на тренажерах. Кроме того, в занятие включают подвижные игры (или элементы спортивных игр), ходьбу.

В настоящее время количество студентов с заболеванием зрительного аппарата, а именно – миопией (близорукостью) составляет 30-40%. У девушек

этот показатель выше из-за меньшей двигательной активности. В зависимости от степени близорукости не показаны упражнения на поднятие тяжестей (штанги, гири и др.), прыжковые упражнения. В этом случае показаны ходьба, медленный бег.

Выводы. Эффективность применения физических упражнений на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, во многом зависит от организации занятий, подбора адекватных средств и методов физического воспитания. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставах, увеличивается сила мышц, исчезает боль.

К комплектованию учебных групп из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимо подходить дифференцированно, с учетом нозологических признаков. Подобранные комплексы физических упражнений в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливающим защитные реакции организма, оказывающим трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Сохранение здоровья студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, – основная задача физического воспитания в современном образовательном учреждении.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений М: Альфа-М: ИНФРА, 2010. 336 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие. 3-е изд., перераб. М.: Высшая школа, 2003. С. 7-9.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М.: Владос, 2004. 623 с.
4. Епифанов В.А., Шаталова И.Е. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК. М.: Просвещение, 2011. 139 с.

**VII. СПОРТ: история, экономика,
социология, политика и др.**

УДК 796(477.6) «1965/1967»

**ЛЕТОПИСЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА ДОННУ: 1965-1967 гг.**

Ж.М. Борзилова, А.Н. Гальченко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Публикация продолжает реконструкцию истории физической культуры и спорта в Донецком национальном университете. Текущее исследование посвящено 1965-1967 годам – первому отрезку после реорганизации Донецкого государственного педагогического института в Донецкий государственный университет.

Summary. *Borzilova Z.M., Galchenko A.N.* Chronicle of chair of physical education and sports to donn: 1965-1967. The publication continues the reconstruction of the history of physical culture and sports of Donetsk national University. The current study focuses on the years 1965-1967, the first segment after the reorganization of the Donetsk state pedagogical Institute in Donetsk state University.

Ключевые слова: педагогический институт, университет, физическое воспитание, спорт, соревнования, студенты, преподаватели.

Key words: Pedagogical Institute, Teacher Institute, University, physical education, sports, competitions, students, lecturers.

Актуальность. Данный отрезок косвенно освещался в ряде публикаций, но в рамках отдельного исследования текущая попытка является первой [1]. Принимая во внимание, что интерес к данной проблематике ограничен узким кругом исследователей, нынешняя разведка безусловно востребованная.

Целью и задачей исследования является восстановление избранного временного промежутка.

Результаты исследования. 1960-е годы – начальный период активного строительства Донецкого государственного педагогического института (далее – ДГПИ). К середине десятилетия ДГПИ значительно улучшил свою материально-техническую базу, увеличил количество направлений подготовки студентов, заметно вырос контингент студентов, количество и качество преподавательского состава. Давнишняя мечта Донбасса о собственном университете в середине 1960-х годов стала реальностью. 14 сентября 1964 года – ДГПИ стал Донецким филиалом Харьковского ордена Трудового Красного

Знамени государственного университета им. А.М. Горького. А 28 мая 1965 года Постановлением Совета министров СССР на базе Донецкого филиала Харьковского госуниверситета организован Донецкий государственный университет (далее – ДонГУ) [2].

Перемены коснулись большинства университетских подразделений, не обошли они и кафедру физического воспитания и спорта. Спортивная кафедра образца последнего «доуниверситетского» года имела штат в 9 специалистов – заведующий Вергун А.А., заместитель заведующего Шутилова В.Г., старшие преподаватели Высочин В.П., Фанченко Б.Г., преподаватели Куц В.Н., Романенко В.А., Деев А.П., Антипин В.С., Войнов С.В. Также кафедра имела в штате аккомпаниатора Мизун А.М., обеспечивавшей музыкальное сопровождение занятий Это был сплав молодости и опыта, способный в целом решать ответственные задачи.

Однако новый статус ВУЗа требовал новой, более эффективной организации и функционирования подразделений. Вероятно поэтому первый «университетский» год кафедра физического воспитания и спорта начала под руководством нового заведующего. Предыдущий – Вергун А.А. – взысканий не имел, но, очевидно, обновление все же требовалось. Новый руководитель – старший преподаватель Мусаелов Владлен Аршакович – возглавлял подразделение в течение двух учебных сезонов. Именно его отрезок и является предметом текущего исследования.

Мусаелов В.А. – 34-летний специалист, профильный тяжелоатлет, выпускник 1954 года Государственного Центрального Ордена Ленина института физической культуры (г. Москва), уже имевший опыт руководящей работы, пришел на заведование с областного совета спортивных обществ и организаций.

В период его руководства остроты в кадровом вопросе не наблюдалось, но перманентные ротации имели место. В сентябре 1965 года вместо ушедшего в систему среднего образования Войнова С.В. штат кафедры пополнил Реуков Геннадий Лукич, молодой специалист гандбола, только закончивший Харьковский пединститут. В октябре с медицинского института перешел специалист по легкой атлетике Чирва Геннадий Иванович. (Впоследствии Реуков Г.Л. и Чирва Г.И. вместе с Шутиловой В.Г. стали первыми «ветеранами» кафедры, отдавших учебному заведению 30 и более лет жизни и трудовой деятельности). В ноябре выведен из штата Антипин В.С., который продолжил сотрудничество в качестве почасовика по настольному теннису и бадминтону. В течение учебного года вернулся после службы в рядах Советской Армии преподаватель волейбола Белан Е.И.

В 1966/1967 учебном году перешел в медицинский институт Романенко В.А., ушли Белан Е.И. и Фанченко Б.Г., окончательно уволился Антипин В.С. Ряды коллектива пополнили гимнаст Бредихин Юрий Иванович, гандболист Свиаренко Иван Антонович, мастер спорта по баскетболу Журкина Инна Дмитриевна, специалист по легкой атлетике Жевновата Майя Дмитриевна.

К концу рассматриваемого отрезка штат кафедры составлял 12 человек: 3 старших преподавателя – Мусаелов В.А. (заведующий), Вергун А.А., Шутилова, ассистенты – Высочин В.П., Куц В.Н., Деев А.П., Чирва Г.И., Реуков Г.Л., Бредихин Ю.И., Свиаренко И.А., Журкина И.Д., Жевновата М.Д.

Большинство преподавателей работало с повышенной нагрузкой почти без выходных дней, так как все спортивно-массовые мероприятия в основном проводились по выходным и праздничным дням.

Рассматриваемый исторический отрезок укрепил материально-техническую базу физкультурно-спортивного процесса. В его начале кафедра имела в распоряжении два спортивных зала размером 9х18 м и 15х30 м и не располагала спортивными площадками. Ранее имевшиеся во дворе филологического факультета, в связи со строительством учебного корпуса №4 пришли в негодность.

В малом зале (учебный корпус №2) проводились занятия по спортивной гимнастике, настольному теннису, бадминтону, группы здоровья с преподавателями, а также занятия студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе. В большом спортивном зале (учебный корпус №1) – по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, ручному мячу, тяжелой атлетике, боксу. Оба спортзала были загружены с 8 часов утра до 22 часов.

Малый гимнастический зал был оборудован устаревшими гимнастическими снарядами и требовал обязательной и полной их замены. Большой игровой зал был оснащен почти всеми конструкциями, которые по итогам 6-летней эксплуатации уже требовали обязательного ремонта.

Весь 1965/1966 учебный год кафедра физического воспитания просуществовала не имея ни одного кабинета. Склад спортивного инвентаря в спортзале №1 служил кабинетом заведующего кафедрой и преподавательской, и учебным кабинетом, и помещением для спортклуба. Даже учебная документация в связи с отсутствием помещения хранилась на складе в хаотичном порядке.

В 1966/1967 учебном году был запущен в эксплуатацию учебный корпус №4 (нынешний корпус физико-технического факультета), который пополнил спортивную базу ВУЗа новым залом 28х15 м (нынешний спортзал №2). Рядом с новым спортзалом кафедре было выделено 5 комнат (на 2 и 3 этажах): 1) кабинет заведующего; 2) кабинет врача; 3) преподавательская; 4) 2 раздевалки. Также на

филологическом факультете кафедре были возвращена комната возле спортивного зала №1, ранее занятая научной частью.

Запланированное на осень 1966 года строительство спортивной площадки между учебными корпусами №1 и №4 (на месте существовавшей ранее) так и осталось на перспективу.

Кафедра физического воспитания в текущий отрезок охватывала процессом физического воспитания студентов 1-2 курсов, в основном дневное отделение и частично вечернее (подготовка учителей 1-4 классов). Еще в 1962 году Министерство высшего и среднего специального образования (далее – МВССО) обязало учебные заведения перейти на 4-х летний формат физического воспитания, но в ДонГУ только в конце 1965/1966 учебного материально-техническое положение позволило подойти вплотную к решению этого вопроса.

Для нормального обеспечения учебного процесса, в связи с планируемым двойным ростом числа студентов, кафедра настоятельно доводила до сведения ректората о необходимости увеличения штата до 19 единиц. Речь шла о специалистах по баскетболу, волейболу, спортивной гимнастике, ручному мячу, тяжелой атлетике, борьбе, боксу.

Уже к концу 1965/1966 учебного года были подобраны кандидатуры преподавателей по спортивной гимнастике, ручному мячу, тяжелой атлетике, решался вопрос о переезде из г.Ташкента на работу в университет заслуженного тренера Узбекской ССР т. Гуляева, предварительное согласие которого уже получено. Подбираются кандидатуры на другие виды спорта.

Актуализировал вопрос и мало наблюдающийся рост спортивного мастерства у студентов, занимающихся у преподавателей-тренеров: Фанченко Б.Г. и Деева А.П. (оба – гимнастика), Высочина В.П. и Куца В.Н. (оба – легкая атлетика), Белана Е.И. (волейбол). В работе отдельных тренеров наблюдалась нестандартность, даже с элементами творчества. Тот же Высочин В.П. (большой поклонник туристского движения) создал любительский фильм о работе туристско-оздоровительного зимнего лагеря студентов ДонГУ. Чирва Г.И. для более быстрого усвоения техники выполнения сложных элементов в легкой атлетике применял детальный разбор техники выполнения сложных упражнений по ранее снятым кинограммам.

Достижения сборных команд университета объективно определял их качественный состав. Здесь большие надежды связаны были с 1966/1967 учебным годом. В предыдущий год никакой работы по агитации спортсменов для поступления в университет не было проведено, в результате чего уровень спортивного мастерства сборных команд почти не изменился и участие в 6-й Всеукраинской Универсиаде (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол (жен.), гандбол (муж.)) не принесло ДонГУ пьедестальных последствий.

В 1966 году благодаря большой агитационно-массовой работе составлен список абитуриентов-спортсменов (в основном от 1-го разряда до МС СССР) в количестве более 50 человек, которые желают учиться в университете и защищать его спортивную честь. Кафедра настоятельно просила ректорат оказать содействие в этом вопросе.

Учебно-методическая работа на кафедре проводилась согласно программы по ФВ утвержденной МВССО. Контроль за выполнением программы осуществлялся как путем ежедневных посещений заведующего кафедрой, так и взаимопосещением занятий преподавателями. Преподавателями кафедры осуществлялся контроль за посещением студентов, неоднократно писались рапорты деканам факультета с просьбой помочь в повышении трудовой дисциплины студентов, а также проводились личные беседы. Текущие и требующие решений вопросы жизнедеятельности коллектива были предметом внимания заседаний кафедры, которые имели место ежемесячно, а то и чаще. В результате на занятия по физвоспитанию все студенты приходили в единой спортивной форме и резко повысился процент посещаемости.

Научно-методический вектор в работе кафедры за отчетный период ограничился двумя методическими работами из восьми запланированных:

- «Организация работы в спортивно-оздоровительных лагерях» (ст. препод. Вергун А.А.);

- «Методика обучения технике в баскетболе» (ассистент Романенко В.А.).

Научную работу в исследуемый отрезок кафедра не проводила, но к его концу заведующий Мусаелов В.А. и ассистент Чирва Г.И. определились в своем желании заняться диссертационным исследованием и нашли научного руководителя.

Кафедра физического воспитания в своей деятельности очень плотно сотрудничала с различными организациями. Постоянным было взаимодействие с областными советами Союза спортивных обществ и добровольного спортивного общества «Буревестник». Неоднократно кафедра обращалась за помощью в областной и городской комитеты Компартии Украины, которые оказывали действенную помощь.

Большинство преподавателей установили тесные контакты со школами города и оказывали шефскую помощь в проведении семинаров по подготовке инструкторов-общественников и судей по спорту, помощь в подготовке сборных команд по различным видам спорта, путем проведения совместных тренировок в спортзале университета. Все преподаватели посещали занятия городского общественного университета по физической культуре и спорту.

Соответствуя времени, большое место в деятельности кафедры занимала идейно-воспитательная и массово-политическая работа, в русле которых

проводились спортивные вечера, беседы на занятиях и общежитиях о моральном облике советского студента (спортсмена) и т.д. Особенно много таких бесед и лекций было проведено в период пребывания студентов на сельхозработках.

Кафедрой были организованы групповые просмотры первенства СССР по различным видам спорта, проводимых в г. Донецке (волейбол, баскетбол, акробатика, международная встреча по боксу с Францией).

Перед началом XXIII съезда КПСС, 27 марта 1966 г., кафедрой, совместно со спортклубом и комитетом комсомола, был проведен массовый легкоатлетический кросс, посвященный съезду, в котором приняло участие 300 чел. В центральной спортивной газете «Советский спорт» была напечатана заметка об этом кроссе. Было принято решение установить этот кросс традиционным и проводить его ежегодно в марте-апреле месяцах.

Также к XXIII съезду партии была выпущена стенгазета «Эстафета», организована фотовитрина под названием «Универсиада – стартовала», рассказывающая об открытии спортивного сезона в университете.

Еще в марте 1966 года более 300 студентов начали подготовку к гимнастическим выступлениям, посвященных Дню Победы: исторический – 40 чел., филологический – 95, химический – 72, математический – 115.

Не все из запланированных агитационных и популяризирующих физкультуру и спорт мероприятий удавались на должном уровне: газета выпускалась нерегулярно, не было красочных стендов, отображающих спортивную жизнь в университете и в стране, не состоялись соревнования в общежитиях на лучший этаж, комнату и т.д.

Летом 1966 года в Мелекино на Азовском море начал работу летний спортивно-оздоровительный лагерь ДонГУ. Это был палаточный городок, строили его сами студенты под началом Чирвы Г.И. и комиссара Реукова Г.Л.

Из-за дефицита источников не удалось окончательно выяснить судьбу ряда важных организационных мероприятий, запланированных на 1966/1967 учебный год, среди которых: 1) просьба к областному совету профсоюзов о выделении с 1 сентября 1966 года ставки освобожденного председателя спортклуба; 2) просьба к ректорату и городскому отделу здравоохранения о выделении с 1 сентября 1966 года штатной единицы врача [3].

Из устных сведений современников известно, что ключевое событие – увеличение штата преподавателей кафедры в 1966/1967 учебном году так и не состоялось, получив отсрочку на год.

Выводы. Выполненным исследованием стартовала реконструкция «университетского» этапа в физкультурно-спортивной истории ДонНУ. Период руководства кафедрой Мусаелова Владлена Аршаковича оказался непродолжительным и в какой-то степени инерционным к предыдущему отрезку.

Случились события, которые следует занести в актив руководителю и кафедре (открытие спортзала №3, начало работы спортивно-оздоровительного лагеря), но не менее ожидаемая прорывная инициатива по расширению контингента занимающихся до 4-х курсов и в связи с этим значительным увеличением штата кафедры – так и осталась прожектом. Вместе с тем недооценивать важность этих двух лет, подготовивших почву для активного развития университетской физической культуры и спорта в следующий период истории кафедры – будет ошибкой.

Перспективы. На очереди – научное освоение физкультурно-спортивного процесса 1967-1979 годов, периода руководства подразделением Капацны Андрея Федоровича.

Список литературы

1. Гальченко О.М. Історія кафедри фізичного виховання та спорту Донецького національного університету // Теорія і практика фізичного виховання / Гол. ред. О.Г. Кучерявий. – Донецьк: Вид-во ДонНУ, 2010. №2. С. 513-523; Гальченко О.М. 65-річчя заснування кафедри фізичного виховання і спорту // Сучасні стратегії та технології підготовки фахівців у вищій школі // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції 28 березня 2012 року: українською та російською мовами / за заг. ред. професора П.В. Єгорова. – Донецьк: ДонНУ, 2012. С. 70-76

2. <http://www.donnu.edu.ua/ru-ru/Pages/Історія-університету.aspx>

3. Архив Донецкой Народной Республики (далее – архив ДНР). Ф. Р-6146. оп.1. д. 87. л. 49-50; Там же – д.13 – л.19-20; Там же – д.45. – л.35-40; Там же. – д.87. – л.49-50; Там же. – д.114. – л.1-16.

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОНОМИКИ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

А.Н. Гридин

ГОУ ВПО «Донецкая Академия Управления и Государственной Службы при Главе Донецкой Народной Республики».

Аннотация. В данной статье освещается проблема связи спорта и экономики. Главной целью поставлено определение степени влияния экономики на спорт, проводится изучение потребностей и интереса, анализ проникновения законов рынка в область спорта, исследование положительных изменений в спортивной жизни страны.

Ключевые слова: спорт, экономика, общество, спортивные товары, потребности, здоровье.

Summary: *Gridin A.N.* Sport and economy are in modern society. This article highlights the problem of the relationship of sports and economy. The main aim is determining the degree of influence of the economy on sports. The article presents a

study of the needs and interest, analysis of the penetration of market forces in the field of sport, the study of positive changes in the sports life of the country.

Keywords: sports, economy, society, sports goods, needs, health.

Актуальность. На сегодняшний день число специалистов, занимающихся экономикой в спорте, становится значительно больше, как и сами проблемы, связанные с этой областью. Необходимость оценки влияния экономики на спорт очевидна. Это особенно важно в связи с увеличивающимся дефицитом государственного бюджета и все большей конкуренцией вокруг общественных средств. Сегодня многие хотят знать, насколько эффективно были использованы выделенные средства и могли бы они быть применены еще лучше для других целей. Другими словами, прежде чем принять решение о реализации спортивного проекта, необходимо рассмотреть альтернативные варианты, например организация выставок, строительство школ, больниц.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью определения экономического эффекта на спорт. Также это подтверждается тесным взаимодействием экономики страны и спорта.

Целью данного исследования является выявление степени влияния и участия экономики в спортивной жизни страны.

Задачи исследования: проанализировать значения спорта в обществе; проанализировать потребности и интерес. Изучить цель проникновения законов рынка в спорт; исследовать положительные изменения в области спорта.

Результаты исследования. Спорт и экономика в современном обществе тесно связаны между собой. Спорт оказывает значительное экономическое воздействие, например, посредством инновационных спортивных продуктов, соревнований и объектов. Правительство поощряет инновации и спортивные исследования с целью помочь спортсменам добиться лучших результатов и стимулировать участие в спорте. Но поддержание спортивного сектора также имеет общественную пользу для укрепления здоровья людей, совершенствования их культур, активного проведения досуга. Следует также отметить влияние физкультуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества – на внешнеэкономические связи на качество рабочей силы, туризм и другие показатели экономической системы.

Представление экономики спорта было бы неполным без анализа потребностей и интереса. Потребности – это нужды людей или общества в чем-либо. Они выступают в качестве движущей силы, порождая внутренний мотив в достижении какой-либо цели. Потребности затем перерастают в интерес, которые направлены на предметы потребностей [1].

Потребности людей, в результате, переходят в спрос, то есть способность покупателей приобрести данный товар. Спрос на товары спортивного назначения и услуги способствует возникновению ответной реакции со стороны производителей – они разрабатывают, усовершенствуют и поставляют на рынок более качественные спортивные товары, стараются полностью удовлетворить потребности покупателей.

Затем производители товаров и услуг создают предложение – количество товара, которые могут предложить потребителям при всех возможных ценах на этот товар. Объемы спроса и предложения складываются стихийно в результате работы рыночных механизмов, важнейший из которых это закон спроса и предложения [2, 7].

Спрос на спортивные товары в основном предъявляют отдельные индивиды – профессиональные спортсмены, физкультурники, любители активного отдыха и спортивного туризма. Здоровье является главной ценностью для большинства людей. Спорт и здоровье, это два определения, которые вытекают друг из друга. Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и отсутствие многих болезней в пожилом возрасте. К тому же, спорт не только помогает укрепить и сохранить здоровье людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, но и способствует увеличению трудоспособного возраста, делают человека активным на производстве и в общественной жизни. Таким образом, в здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом заинтересована не только медицина, но и экономика [3, 8].

Большое значение среди ценностей человека является потребность в достижениях. И именно спорт помогает достигать человеческое стремление превзойти уже достигнутые результаты и соревноваться, так как он развивает силу воли, терпение, упорство. В случае недостаточной развитости или отсутствия какого-либо вида спорта в той или иной стране, люди, склонные к занятию спортом, могут направить свою не реализовавшуюся энергию по другому течению, а именно заняться криминальными видами деятельности. При таком раскладе их таланты не будут на благо, а принесут лишь ущерб обществу и экономике страны.

Среди потребностей человека, нужно также отметить потребность в развлечениях и отдыхе. Под отдыхом в данном случае следует понимать активную деятельность, снимающую утомление. В экономическом отношении эту потребность нужно рассматривать с трех точек зрения:

Во-первых, люди, занимаясь на спортплощадках и стадионах, отдыхают от повседневной работы, восстанавливают свои силы;

Во-вторых, активный отдых заменяет малоподвижный образ жизни с неправильным питанием;

В-третьих, люди, проводя свой досуг на стадионах в качестве болельщиков, заряжаются и получают необходимый заряд эмоций и энергии. Кроме этого, они посещают спортивные мероприятия и расходуют большое количество денег, то есть вкладывают в экономику спорта [4].

На макроуровне спрос индивидов преобразуется в совокупный спрос, государство вступает в экономические отношения в области спорта, оно непосредственно заинтересовано в развитии таких отношений и их всемерной поддержке. Государство, таким образом, регулирует спрос на рынках спортивной продукции и спортивной информации, влияет на расширение предложения. Государство поддерживает физическую культуру и спорт оказанием помощи спортивной индустрии и предпринимательству. Это выражается как в виде регулирования налоговых и иных льгот, так и в виде прямого финансирования из государственных бюджетов [5, 9].

Можно отметить тот факт, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит проникновение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара. Рассматривая экономику как науку, изучающую экономические аспекты спорта, также аспекты социологические, психологические, юридические, с которыми можно столкнуться в сфере организации спорта. Динамика посещения спортивных мероприятий может меняться на рынках, где поход на стадион не является частью образа жизни. Кроме того, при выходе нового вида спорта на новый рынок, организаторы спортивных событий ошибочно устанавливают завышенные цены, ориентируясь на обстановку в более развитых рынках. Поэтому необходима экономическая оценка события. Это связано с увеличивающимся дефицитом бюджета и конкуренцией вокруг общественных средств. Занятие спортом, посещение спортивных мероприятий требуют времени и денег на: собственно занятия спортом, прибытия к местам спортивных сооружений, изготовления и ухода за спортивным инвентарем и т.д. [6].

При развитии новой спортивной индустрии и становлении рынков спортивных услуг в Донецкой Народной Республике не все проходит легко и своевременно. Недоразвиты схемы налогообложения производителей спортивных товаров и услуг, принципы финансирования спортивного образования.

Однако процессы преобразований в спорте Новороссии еще впереди, многое только предстоит сделать, чтобы сделать нашу страну лидирующей в отношении спорта. В современной практике экономические отношения в

области спорта на рыночной основе находятся на начальной стадии развития и можно отметить позитивные стороны: формируется индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры. Положительные изменения можно заметить в области спортивной инфраструктуры: в течение последних лет сформировалась целая отрасль производства, направленная на спортивные мероприятия. Появились фирмы, специализирующиеся на:

- обеспечении пенсионным обслуживанием спортсменов;
- страховании спортсменов и организаций спорта;
- предоставлении юридических услуг спортсменам и тренерам;
- расширении поиска отечественных и зарубежных спонсоров для обеспечения деятельности спортсменов, клубов;
- снабжении спортсменов и тренеров сервисными услугами в зарубежных турне;
- предоставлении рабочих мест.

Экономика спорта имеет еще много неизученных сторон. Например, вопросы финансирования, спортивного менеджмента, рынка труда в спорте, спортивного спонсорства. В то же время необходимо подчеркнуть, что спорт, физическая активность и туризм помимо материальных благ приносят и нематериальные, которые нельзя оценить количественно. Имеется ввиду расширение кругозора людей, так как они участвуют в различных соревнованиях. Таким образом, спорт является одним из важнейших факторов, влияющим на благосостояние общества и улучшения жизни людей в целом [7].

Выводы. Подводя итоги исследования можно сказать, что экономика спорта является главным катализатором развития и совершенствования нашей страны на арене спорта. Проанализированы потребности и интересы людей, которые напрямую связаны с экономикой. Активно воздействуя на спорт, экономика рассматривает именно показатели потребностей и интересов людей. Было отмечено проникновение экономических законов в спорт. Как оказалось, это необходимо для увеличения предложения спорта как товара. Выявлены следующие положительные изменения в области спорта: развитие спортивной инфраструктуры, появление и совершенствование фирм.

Таким образом, спорт и экономику в современном обществе можно считать неотделимыми друг от друга. Они являются взаимовлияемыми, как экономика воздействует на качество спорта в стране, так и спорт является поддержкой в области экономики.

Список литературы

1. Аристова Л.В. О материально-технической базе физической культуры и спорта: Сборник научных статей «Физическая культура и спорт в РФ». М.: ИЦ «Воронеж», 2010. 280 с.

2. Антипенкова И.В., Сергеев А.И. Сборник лекций по экономике физической культуры и спорта: Сборник лекций для институтов вузов ФК. Смоленск: СГАФКСТ, 2006. 85 с.
3. Золотов М.И. Экономика массового спорта. М., 2008. 342 с.
4. Зубарев Ю.А., Шамардин А.И. Менеджмент, маркетинг и экономика физической культуры и спорта. Волгоград, 2009. 423 с.
5. Золотов М.И. Экономика массового спорта. М., 2008. 280 с.
6. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2011.
7. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физическая культура и спорт, 2006. 464 с.
8. Завадская З.Л., Зозуля С.Н., Золотов М.И., Кузин В.В., Кузьмичева Е.В., Кутепов М.Е. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2010.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО И ПРИГЛАШЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

приглашаем Вас принять участие в работе
научно-практических конференций
кафедры физического воспитания и спорта
Донецкого национального университета

В программе конференций: научные заседания с ведущими специалистами; обсуждение докладов; обмен опытом.

Основные направления работы конференций:

1. Организация управления физической подготовкой.
2. Актуальные проблемы управления спортивной тренировкой.
3. Восстановление здоровья студентов в системе физического воспитания.
4. Психолого-педагогические аспекты физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
6. Медико-биологические аспекты физической реабилитации. Спортивная медицина.

Требования к написанию статей:

1. Текст печатается в формате А-4, в редакторе WORD, размер шрифта 14, через 1,5 интервала, размер полей 2,0 со всех сторон (*электронная почта в форматах.txt, doc.*).

2. Объем: от 6 страниц.

Структура: УДК, название статьи;

инициалы и фамилия автора;

полное название организации, город, страна;

аннотация (до 200 знаков, в аннотацию входят: название статьи, фамилия и имя автора; сам текст – русский, английский), ключевые слова (до 5 ключевых слов – русский, английский), актуальность, постановка проблемы, цель, методы и организация исследований, выводы, используемая литература.

Материалы конференции и авторскую справку просим выслать по электронному адресу: E-mail: **kf.physical_education@donnu.ru**.

Просим сообщить в Оргкомитет о Вашем участии заранее. Информацию о конференции можно получить на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ.

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ДонНУ **Белых Сергей Иванович**, тел. моб. (+38) 050-368-86-54.

Ответственный секретарь Котикова Любовь Степановна.

Тел/факс (+38) (062)302-07-18; (+38) (062)302-07-57.

Подписано к печати 12.30.2017 г. Формат 60x84 1/16
Усл. печ. л. 33,29. Печать лазерная. Заказ № 367. Тираж 350 экз.

Отпечатано в «Цифровой типографии» (ФЛП Артамонов Д.А.)
г. Донецк. Тел.: (050) 886-53-63

Свидетельство о регистрации серия АА02 № 51150 от 9 февраля 2015 г.