

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



**СБОРНИК
научно-методических работ
«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

материалы республиканской конференции

20 апреля 2018

Донецк 2018

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



**СБОРНИК
научно-методических работ
«НАУЧНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»
материалы республиканской конференции**

20 апреля 2018

Донецк 2018

ББК Ч 480.054
УДК 796/97:371.7

Научные и организационно-методические основы физического воспитания: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2018. – 194 с.

Сборник содержит материалы научно-исследовательской работы преподавателей и тренеров учебно-образовательных заведений Донецкого региона и Российской Федерации. В работах содержатся актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки.

Ответственный за выпуск:

С.И. Белых, профессор, кандидат педагогических наук

© ГОУ ВПО «ДонНУ», 2018 г.

© Кафедра физического воспитания и спорта

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

- Белых С.И.** Основные положения технологии личностно ориентированного физического воспитания студентов. 6
- Дядюра В.П., Платонов А.С., Борисов Д.А.** Общая физическая подготовка и ее влияние на уровень физического развития молодежи. 13
- Олейник О.С.** Особенности методики развития гибкости у девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке. 19
- Подгорный Г.П., Шпак С.В.** Влияние различных двигательных режимов на двигательную подготовленность студентов. 29
- Синеок Н.П.** Организация физкультурных занятий в режиме учебного и выходного дня 33
- ГБНОУ «Республиканский многопрофильный лицей-интернат «Григорьевская школа» МОН ДНР.*
- Филиппова С.Н., Матвеев Ю.А.** Скрининг адаптационного потенциала студентов и использование его результатов для управления процессом физического воспитания студенческой молодежи 37
- ГАОУ ВО Московский Городской Педагогический Университет, педагогический институт физической культуры и спорта.*

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

- Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Гальченко А.Н.** Инновации в методике отбора детей в секцию по баскетболу. 42
- Раздоров М.О., Чмутов А.А., Сушинская Д.В.** Психология поединка 48
- Донецкая республиканская комплексная детско-юношеская спортивная школа по видам единоборств.*
- Сидорова В.В., Родзин А.Д.** Взаимосвязь спортивно-технической подготовленности и силовых способностей у юных гимнастов 54
- ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*
- Тарасенко В.Ф., Иванов В.Н.** Исследование отработки производства выстрела из винтовки. 59
- Ткаченко А.Н., Киселёв М.В.** Воспитание воли в боксе 64
- ДР ДЮСШОР по боксу, г.Донецк, Мытищенский филиал Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана.*
- Чабанов А.И., Амолин В.И.** Характеристика спортивных командных игр, как средство физического воспитания студентов. 70

РАЗДЕЛ III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Варавина Е.Н.** Адаптивная физическая культура в восстановлении психосоматического здоровья студентов. 76
- Жеребченко В.И., Жеребченко Д.В., Жеребченко Р.А., Жеребченко К.В.** Методы повышения физических возможностей организма человека на основе дыхательных гимнастик. 81

Калоерова В.Г., Якушонок Н.В., Евченко С.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы Nordic Walking на организм человека	89
<i>ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта».</i>	
Макарова Ю.Ю., Лучина А.Ю. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры.	94
Романова Л.Б., Чамата О.А., Власенкова Л.Н. О состоянии здоровья студенческой молодежи в ДНР на основании анализа итогов медицинского осмотра первокурсников 2017-2018 г. поступления.	99
Синеок Н.П. Укрепление сердечно-сосудистой системы учащихся на занятии физической культуры	105
<i>ГБНОУ «Республиканский многопрофильный лицей-интернат «Григорьевская школа» МОН ДНР.</i>	
Чамата О.А., Воробьёв В.В., Шиманский И.А. Формирование осанки студентов.	110
Шутова Е.Б., Ямалетдинова Г.А. Физическое развитие студентов-инвалидов в Уральском федеральном университете	114
<i>Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург.</i>	

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борисов Д.А., Голиков И.С. Агрессивное поведение в спорте.	118
Калмыков Е.В., Клещев В.Н., Киселев В.А. Совершенствование психологических особенностей кикбоксеров	124
<i>Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Москва.</i>	
Кошкодан Е.Н., Карпенко И.В., Карпенко Е.Н. Психологические аспекты в зачётный и сессионный период студентов.	130
Марков В.В. Особенности организации подготовки спортсменов в Сётокан с учетом психологических характеристик личности и асимметрии управления действиями.	136
Хрип К.В., Борисов Д.А. Влияние положительных эмоций на двигательную активность обучающихся в процессе физического воспитания.	140
Филиппова С.Н., Сивцева А.К. Личностноформирующее влияние физической культуры: развитие субъектности учащихся старших классов	146
<i>ГАОУ ВО Московский городской педагогический университет, ГБОУ «школа №192», Москва.</i>	
Филиппов Я.О. Теоретические и методические аспекты изучения психологических ресурсов молодежи по преодолению трудных ситуаций: развивающая роль физической культуры	149
<i>ГАОУ ВО Московский Городской Педагогический Университет, Институт педагогики и психологии образования МГПУ.</i>	

**РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Борисов Д.А., Макарова Ю.Ю., Дядюра В.П.** Принципы формирования и закономерности развития мышечной гипертрофии в силовой подготовке. 155
- Доценко О.И., Кудрявцев А.С., Мишин А.А.** Специфика дифференциации психофизического развития студентов юридических специальностей в процессе прикладной физической подготовки ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия». 165
- Кудрявцев П.А., Кретова Е.** Социальная основа развития физической деятельности студентов. 168
- Ушаков А.В., Фалькова Н.И.** Рекреация психофизического здоровья студентов в процессе прикладной физической культуры ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия». 174
- Чернец Г.А., Саенко О.В., Лавренчук А.А.** Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков в процессе прикладной физической культуры ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия». 179

**РАЗДЕЛ VI. СПОРТ, ИСТОРИЯ, СОЦИОЛОГИЯ,
ПОЛИТИКА И ПРАВО**

- Головина Е.Л.** Деятельность кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета. 184
- Павельчак С.В., Десятерик Л.А.** Система нормативно-правовых актов в физкультурно-спортивной отрасли. 189

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

УДК: 378.4.147.016:796

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

С.И. Белых

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Представлено обоснование основных положений (структуры) технологии лично ориентированного физического воспитания студентов. Выделены ряд элементов структуры (учет мотивационных установок, постановка цели и задач, выбор средств и методов воздействия на психофизическое состояние и др.), обеспечивающих формирование физкультурной деятельности.

Summary. *Belykh S.I.* Rationale for the structure of personal technology-oriented physical education students. Presented study the basic provisions (structure) technology individually oriented physical education students. Highlighted a number of elements of the structure (taking into account motivational attitudes, goal and objectives, the choice of means and methods of influence on psychological and physical condition, etc.), ensuring the formation of athletic activities.

Ключевые слова: лично ориентированное физическое воспитание студентов, основные положения, структура технологии, обучение.

Key words: personally oriented physical education students, fundamentals, the structure of technology and training, education.

Актуальность. Достаточно много исследований посвящено теме формирования лично ориентированной и здоровьесберегающей системы физического воспитания, решающей задачи освоения не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры. Появлению таких исследований способствует тот факт, что в научной среде уже нет принципиальных разногласий о необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм образовательной и физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

Однако в условиях интенсивной разработки педагогических технологий в процесс обучения и воспитания в высшей школе, технологические инновации,

связанные с разработкой и реализацией персонифицированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития, особенно в системе физического воспитания студентов, до сих пор не получили широкого распространения.

Таким образом, содержание основных положений (структуры) технологии лично ориентированного подхода в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в системе высшего образования требует системного описания и является весьма актуальным.

Анализ последних исследований и публикаций. Изучение научно-методической литературы показало, что наиболее перспективное направление в решении проблемы разработки и реализации лично ориентированного содержания физкультурно-спортивной, рекреационной, реабилитационной деятельности студентов в процессе обязательного курса обучения возможно лишь при построении интегративной модели физического воспитания, охватывающей весь контингент занимающихся независимо от социально-демографических показателей, психосоматического состояния, мотивационных установок, физической подготовленности и других факторов [2, 3, 5]. Ведь учебный процесс по физическому воспитанию в вузе представляет собой единую систему, и решать проблему ее совершенствования необходимо, используя комплексный подход, не дифференцируя систему на отдельные элементы, при активном внедрении обучающих технологий инновационной направленности.

Преодоление утилитарности используемых в педагогической практике технологий обучения и традиционно сложившейся системы физического воспитания в вузе, возможно лишь путем эволюционной замены их на лично ориентированные технологии гуманистической направленности, основу которых составляют процессы самопознания, самоутверждения и самовоспитания, придающие целевую направленность совершенствования системы физического воспитания в высшей школе, которые позволяют осуществить ее переход на более высокий качественный уровень [1, 4, 6, 7].

Цель исследования заключается в том, чтобы, проанализировав разработанные и апробированные технологии, обосновать структуру технологии лично ориентированного физического воспитания студентов.

Изложение основного материала исследования.

Известно, что мотивационная сфера личности динамична. Все ее элементы взаимосвязаны и, можно говорить, что происходит постоянная борьба между разными типами потребностей, обусловленная ситуацией социального развития и психическими особенностями индивида. Это означает, что вузовская дисциплина «Физическое воспитание» с ее образовательной подсистемой,

должна способствовать тому, чтобы потребность человека быть здоровым, не уходила на второй план, но находилась в зоне ближайшего развития студента.

Перспектива конструирования и построения эффективной системы лично ориентированного физического воспитания студентов требует решения проблемы сочетания массовости, базирующейся на учебной группе, как основной форме организации учебного процесса по «Физическому воспитанию», и необходимости индивидуализации процесса обучения.

Переходя к раскрытию особенностей обосновываемой технологии, обратим внимание на первый ее элемент. Лично ориентированное содержание физкультурно-спортивной деятельности во многом детерминируется структурными особенностями *мотивационных установок* занимающихся, а основным инструментом в реализации персонифицированных мотивов и потребностей служит комплексное использование и осмысление ими образовательных технологий спортивно-видовой, обще развивающей и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и особенностей мотивационной и психоэмоциональной сфер студентов.

Мы исходим из того, что усиление мотивации к физкультурно-спортивной активности студентов возможно в следующих случаях:

- при комплексном подходе к оптимизации организационно-методического, правового, кадрового, информационно-образовательного и материального обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

- при условии интеграции в практику физического воспитания таких спортивно-видовых технологий, которые усиливают процессы самовоспитания и самосовершенствования;

- при оптимальном стимулировании потребностей студентов в творческой деятельности в области физической культуры на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях.

Личностный уровень процессов целеполагания в образовательной деятельности, определяемых мотивами, детерминируется совокупностью социализирующих факторов, отражающих значимость семейного воспитания, влияние педагогов, сверстников, средств массовой информации, ресурсного обеспечения (речь идет о физкультурной инфраструктуре вуза) и физкультурного опыта. Перечисленные факторы являются результирующим вектором в формировании деятельностного отношения студенческой молодежи к ценностям физической культуры. В целом же направленность и структура целевых ориентиров личностного уровня зависят от интегрирующего влияния социокультурных, экономических и собственно педагогических процессов,

которые в совокупности и определяют широкий спектр интересов и потребностей занимающихся и пути их реализации.

Необходимо отметить, также, что насыщение учебно-образовательного процесса лично ориентированным содержанием во всех его формах и проявлениях *должно продолжаться постановкой социально значимых и личностных целей студентов*, оптимальное соотношение которых в конечном итоге и определяет методологию построения и реализации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Задача педагога - используя широкую номенклатуру средств и методов физического воспитания, сориентировать занимающихся таким образом, чтобы осознаваемые социально значимые цели в равной степени становились и их личностными.

Следующим важным элементом технологической цепочки лично ориентированного содержания физического воспитания выступают *задачи*. Они формулируются на основе интегрированных целей физического воспитания, а их реализация обусловлена необходимостью осуществления в обществе процессов обучения, воспитания, оздоровления и развития. Учитывая неоднородность студенческого контингента по социально-демографическим и психологическим характеристикам, состоянию здоровья, физическому развитию и особенностям мотивационной сферы, можно предположить, что направленность и структурное содержание задач во многом будут зависеть от квалиметрической диагностики перечисленных параметров, а эффективность реализации определяется состоянием механизмов информационного и ресурсного обеспечения учебного процесса.

Процесс определения задач физического воспитания в вузе должен контролироваться управляемой системой (утвержденной соответствующей кафедрой программой по физическому воспитанию в вузе) и обязательно согласовываться с личностными задачами занимающихся, которые выявляются по результатам постоянно проводимых социологических исследований и конкретизируются в лично развивающих ситуациях.

Следующим не менее важным компонентом лично ориентированного содержания физкультурно-образовательного процесса является выбор *оптимальных средств и методов* (процессуально-описательный алгоритм). Основными средствами реализации целей и задач физического воспитания были и остаются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, а также непрофессиональное физкультурное образование студентов, выступающие «строительным материалом», эффективность воздействия которого на социальную, духовную и психофизическую сферу личности во многом зависит от искусства

планирования (стратегии) и правильного выбора способов (тактики) управления физкультурно-педагогическим процессом.

Учебные программы личностно ориентированного характера должны предусматривать структурно-функциональное многообразие используемых средств и методов спортивной, общеразвивающей и рекреационной направленности, которые призваны обеспечить формирование потенциала физической культуры студента. Поиск наиболее эффективного механизма социально-педагогического воздействия на личность студента должен осуществляться на основе объективной информации о состоянии двигательных, вегетативных и сенсомоторных функций объекта управления.

Следующим важным шагом является разработка дифференцированной *педагогической модели*, предусматривающей оптимальное соотношение адекватных средств и методов физического воспитания по разным направлениям (квалификационным уровням) двигательной активности, учитывающим соматотипические особенности студентов и состояние их потребностно-мотивационной сферы.

Обще развивающая направленность двигательной активности детерминируется набором средств и методов дидактического моделирования учебного процесса, характерного для традиционной системы физического воспитания, при котором личность студента воспринимается через призму определенных параметров (развитие физических качеств в объеме требований, необходимых для сдачи установленных кафедрой физического воспитания нормативов, участие в спортивно-массовых мероприятиях, овладение теоретическим разделом и т.д.). Решение указанных педагогических задач осуществляется с использованием базовых средств, в качестве которых выступает комплекс обще развивающих упражнений и упражнений из учебных программ спортивно-видовых технологий.

Это, также, двигательная реабилитация студентов с ослабленным здоровьем, при которой содержание реабилитационной деятельности детерминируется использованием специальных средств, методов и форм занятий реабилитационно-развивающей направленности (физические, дыхательные, корректирующие, психофизические, гигиенические, оздоровительные упражнения, средства массажа, восстановительные и т.д.) с учетом характера заболеваний студентов.

Однако независимо от типологических характеристик различных категорий студентов новации в сфере физической культуры должны включать использование широкого спектра средств и методов теоретико-методической, спортивной, физкультурно-оздоровительной, профессионально-прикладной и других видов физкультурно-образовательной деятельности в вузе,

обуславливающих их интегративное единство и нацеленных на профессиональное становление выпускника и удовлетворение интересов и потребностей занимающихся в двигательной активности [2].

Гуманистическая направленность и демократический характер инновационной деятельности в сфере лично ориентированного физического воспитания студентов должны предусматривать и *строгую последовательность* (этапность обучения) усвоения учебного материала в процессе обязательного курса, которая позволяет определить методологический инструментарий процессов интеграции лично ориентированного содержания и организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Применение этапности в процессе обучения, воспитания и развития двигательной, интеллектуальной и духовной сфер личности позволяет обеспечить высокие темпы прироста контролируемых параметров, отражающих динамику индивидуальных соматотипических особенностей занимающихся.

Наконец, изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса *отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента*, учета его интересов и потребностей [3]. Наиболее прогрессивные взгляды здесь отражены в той технологической модели, которая в 80-е гг. получила название педагогики сотрудничества.

Педагогику сотрудничества необходимо рассматривать как технологию особого типа, «проникающую» во многие современные педагогические технологии для высшей школы, в том числе лично ориентированной направленности. Она имеет следующие целевые ориентации, характеризующие способы взаимодействия участников образовательного процесса, которые с успехом могут быть использованы в физкультурно-спортивной деятельности студентов: переход от педагогики требований к педагогике отношений; гуманно-личностный подход в учебном процессе; единство обучения и воспитания.

Таким образом, формируемый потенциал физической культуры студентов характеризуется не столько количественными и качественными параметрами физического развития, сколько достижением оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и деятельной позиции в удовлетворении интересов и потребностей в двигательной активности.

Решение указанных важных педагогических задач обучения студентов в ходе лично ориентированного физического воспитания является в нынешних условиях не просто желательным, но и возможным, поскольку на смену жесткой унификации учебных программ, шаблонным формам и методам

педагогической деятельности все более уверенно приходят всесторонняя вариатизация и дифференциация учебно-воспитательного процесса, гуманистическая ориентация на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого студента, его интересы и способности.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Направлением решения проблемы разработки и реализации концепции и программ личностно ориентированного физического воспитания, рекреационной и реабилитационной деятельности студентов в условиях Донецкого национального университета в процессе обязательного курса обучения было избрано использование интегративной модели и технологии физического воспитания, охватывающей весь контингент занимающихся независимо от социально-демографических показателей, психосоматического состояния, мотивации, физической подготовленности и других факторов.

Структура технологии, которую мы применили в ходе формирующего педагогического эксперимента в Донецком национальном университете, представленная в статье, нацелена на надежное и последовательное обеспечение становление мотивации к физкультурно-спортивным занятиям, порождение и сохранение физкультурно-спортивной деятельности.

Перспектива дальнейших исследований связана с уточнением представленной структуры технологии с учетом возраста и пола, состояния здоровья и бытовых условий студентов различных специальностей.

Список литературы.

1. Быков В.С., Михайлова С.В., Никифорова С.А. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи. М.: Теория и практика физической культуры, 2006. № 8. – С. 13-16.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. № 1. – С. 27-32.

3. Лотоненко А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика. М., 1999. – 92 с.

4. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. посібник (Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова). Дніпропетровськ: НГУ, 2004. – 230 с.

5. Пузынин В.А., Казначеев С.В. Валеопедагогический подход в управлении системой физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. М.: Теория и практика физической культуры, 2010. № 2. – С. 44-47.

6. Хайретдинова Н.В., Сериков С.Г. Психолого-педагогические условия развития здоровьесберегающих технологий. М.: Теория и практика физ. культуры, 2010. № 5. – С. 27.

7. Чернігівська С.А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

УДК 796.015.132-053.6

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

В.П. Дядюра, А.С. Платонов, Д.А. Борисов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотации. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Занятия общей физической в наше время очень актуальны в учебном процессе студентов вузов.

Summary. *Dyadyura V.P., Platonov A.S., Borisov D.A.* General physical training and its influence on the level of physical development of youth. General physical training is a system of physical exercises that is aimed at the development of all physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility) in their harmonious combination. At the heart of general physical training can be any sport or a separate set of exercises, for example, gymnastics, running, bodybuilding, aerobics, martial arts, swimming, any outdoor games. Classes of general physical in our time are very relevant in the educational process of university students.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, ОФП, основные физические качества.

Key words: general physical training, physical and physical properties.

Актуальность. Уже давно известно, что человеку необходимо много двигаться, чтобы быть здоровым. Это могут быть утренние пробежки, зарядка, гимнастика, легкая атлетика и т.д. На организм человека положительно влияет

физическая нагрузка, независимо от того, что он выбрал. Будь то серьезные занятия определенном видом спорта или же просто поддержание мышц в тонусе. Данная тема актуальна в современном мире, в котором все больше студентов, ведущих «сидячий» образ жизни и плохо заботящихся о своем здоровье.

Цель. Основной целью исследования, является выявления влияния общей физической подготовки на уровень физического развития учащихся студентов.

В настоящее время тема общей физической подготовки студентов очень актуальна. Спорт является очень эмоциональной и интерактивной средой, предоставляющей при этом возможность не только улучшения физических способностей, но и демонстрации личных качеств, а также улучшения состояния организма в целом. Отмечается, что участие в спортивных мероприятиях и спортивная деятельность в целом играют важную роль в повышении настроения, эмоционального фона, что напрямую влияет на степень готовности студентов к обучению.

Что же такое общая физическая подготовка? Какие цели и задачи она выполняет? И имеет ли влияние на учебный процесс студентов? Получить ответы на эти вопросы – цель данной статьи.

Физическая культура в вузе – это важная и неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, которая обязательна для всех специальностей, она представляет собой одно из средств формирования всесторонне развитой личности, улучшения физического и психофизиологического состояния студентов (в частности студентов 1-4 курса) в процессе обучения и профессиональной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий упражнениями по физкультуре, направленная на развитие различных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), которые гармонично и всесторонне сочетаются друг с другом. За основу общей физической подготовки можно брать любой вид спорта или самостоятельный комплекс упражнений, например, гимнастику, бег, хореографию, аэробику, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Важно при ОФП избежать узкой специализации и развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных [3].

В основе образования в университете лежит комплексный, системный характер образовательного процесса, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, и только такой подход является успешным.

В наши дни в вузе начинают складываться гуманистические воспитательные системы. Не смотря на это, каждая общая система образования

обязана отводить должное место общей физической подготовке и спорту. Это необходимо для того, чтобы установить равновесие и укрепить взаимосвязи между составляющими элементами образования. Кроме того, программы физического воспитания могут обеспечить подходящую учебную среду и стать одним из решающих факторов, влияющих на учебный процесс студента. Например, английское Министерство образования Колумбии (1995 г.) заявило, что «учащиеся, занимающиеся регулярно в физических классах обучения, обладают лучшей памятью и способностью к обучению, улучшают концентрацию внимания и увеличивают способность решения проблем. Они готовы пойти на риски и имеют более позитивное отношение к себе и другим» [5].

Главной задачей общей физической подготовки является укрепление здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, при этом изменяются физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, повышается иммунитет. Общая физическая подготовка сдерживает процессы старения. И все это напрямую связано с учебным процессом студентов.

Многие факторы, которые сопутствуют умственной деятельности студентов, снижают эффективное кровообращение в головном мозге, тем самым ухудшают его кровоснабжение. К таким факторам относятся: длительная не смена положения сидения за столом, нервное и психическое напряжение, отрицательный эмоциональный фон, напряженная, усиленная работа в условиях дефицита времени, высокая ответственность за результаты экзаменов, зачетов и усвоения знаний и др. Длительный труд, полный напряжения, снижает возможности организма к качественному продолжению умственной работы, приходит утомление, что является нормальной реакцией организма. Утомление зачастую вызывает состояние усталости, которое появляется перед тем как наступит утомление и является субъективным чувством человека. Усталость увеличивается при непонимании выполняемой работы, неудовлетворенности ее результатами. Наоборот, усиление интереса к образовательному процессу, успешное завершение работы уменьшает чувство усталости. Утомление не всегда происходит при одновременном ослаблении всех сторон деятельности. Снижение работоспособности при выполнении одного вида учебного труда может сопровождаться сохранением его эффективности в другом виде.

Во многих исследованиях установлено, что у студентов, которые систематически уделяют внимание общей физической подготовке и проявляют в спорте в целом достаточно высокую активность, вырабатывается постоянный

режим дня, повышается уверенность в действиях, поведении, повышается умственная работоспособность, а также высокий жизненный тонус. Они более коммуникабельные, энергичные, проявляют радость к социальному признанию, меньше боятся критики. Как правило, постоянное и регулярное участие студентов в спортивной жизни может быть эффективным способом в продвижении их положительных индивидуальных особенностей (например, таких как самоконтроль), которые являются основными компонентами концепции личной ответственности и улучшения позитивных социальных функций [2].

Широко распространено мнение, что программы занятия физической культурой могут привлекать молодежь и способствовать их позитивному развитию. Например, даже развитие характера и моральных рассуждений заложено в некоторые молодежные программы.

Кроме того, программы физического воспитания могут обеспечить подходящую учебную среду для того, чтобы научить навыкам, необходимым для здорового образа жизни.

У студентов, оказывающих внимание ОФП более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им больше, чем другим свойствен оптимизм, они активные, более настойчивые, решительные люди, умеющие взять на себя ответственность, повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей мере присущи чувство ответственности, добросовестность, собранность. Они успешно выполняют задания преподавателей – работу, требующую постоянства, напряжения, упорства, легко вступают в контакты, более предприимчивы, среди них зачастую встречаются лидеры, им характерны ответственность и самоконтроль [4].

Рассмотрим основные физические качества, развиваемые посредством тренировок:

Сила. Силу человека принято определять как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины – такой режим работы называется статическим или изометрическим и с изменением длины – в динамическом режиме. При уменьшении длины имеет место преодолевающий, или миометрический режим работы, при удлинении – уступающий, или плиометрический.

Быстрота. Под быстротой понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека. Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений. К комплексным формам проявления быстроты

следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений. Известно, что скоростные проявления мало зависимы или вовсе не зависимы друг от друга, это означает, что спортсмен может обладать прекрасной реакцией, но медленно двигаться по дистанции и т.д.

Выносливость. Способность выполнять работу без изменения ее параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.) называется выносливостью. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер – специальной.

Ловкость. Под ловкостью понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [1].

Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную. Тоническая напряженность мышц отмечается при повышенном тоне мышц в состоянии покоя. Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться. Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Основной целью ОФП является повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма.

ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи: достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Выше перечисленные данные подчеркивают основательное положительное влияние общей физической подготовкой на физические качества студентов и их характерологические особенности личности, в частности на более высокую способность к образовательному процессу.

Воспитание этих важных физических качеств основывается на том, что студент постоянно стремится сделать сверхвозможное для себя, удивить других

людей своими возможностями. Но для этого с раннего детства необходимо постоянно и систематически выполнять правила правильного физического воспитания. Основной этап в воспитании вышеперечисленных качеств – это образовательный период в жизни человека (7-25 лет), когда происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

ОФП не требует специализированных залов, необычного оборудования и ей можно заниматься в с различных условиях: дома, в спортивном зале, на свежем воздухе, на стадионе, в парке, в лесу, в бассейне. Очень важно правильно подобрать физические упражнения и нагрузку. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования, например, общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч), упражнения у опоры (стена, гимнастическая стенка), на снарядах (гимнастическая скамейка, перекладина, гимнастические кольца, конь, козел, гимнастические маты), с использованием отягощений (гантели, гири, штанга, боди-бар, мешок с песком). Можно выполнять упражнения из других видов спорта (например, на занятиях легкой атлетикой применять игру в волейбол, а в волейболе выполнять беговые упражнения на скорость. Полезны для большего оздоровительного эффекта и закаливания - упражнения на свежем воздухе (парке, лесу, стадионе и т.д) в любое время года.

Таким образом, можно сделать вывод, что общая физическая подготовка студентов имеет большое влияние на развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, формирование физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, сноровки, ловкости), воспитание психологических и характерологических черт личности и качеств, которые необходимы для продуктивной учебы (развитие памяти, мышления, внимательности), развитие ценностей в широком смысле; таких черт и качеств, как смелость, ответственность, уверенность., сила воли, устремленность, мужество, дружелюбие, умение находить общий язык и непосредственно общаться с людьми. У студентов, занимающихся спортом отмечается высокое самочувствие и готовность к работе не только физической, но и умственной.

Повышение умственной работоспособности и положительное воздействие на образовательный процесс достигается во многом при адекватном и систематическом для каждого студента использовании средств общей физической подготовки, способов и режимов воздействия. Общими характеристиками эффективного внедрения средств ОФП в учебный процесс, которые обеспечивают состояние высокой продуктивности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительная работоспособность в учебном

туде; ускоренная вработываемость; способность к быстрому восстановлению; эмоциональная и волевая устойчивость к внешним и внутренним сбивающим факторам, средняя выраженность психо-эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Список литературы.

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2005. – 272с.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. Москва: АспектПресс, 1995. – 144 с.
3. Маслякова В.А., Матяжова В.С. Массовая физическая культура в вузе. Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
4. Журавлёва И.В. Поведенческие факторы здоровья подростков: Социология медицины. Москва, Аспект, 2002. № 1. – С. 32-47.
5. Петров Н.Я., Соколова В.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся. Минск: Полымя, 1988. – 31с.

УДК 796.012.23-053.6-055.25:37.091.3

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

О.С. Олейник

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной статье аргументируется методика развития гибкости у девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке. Статья знакомит с исследованием развития гибкости, прежде всего, необходимостью теоретической обоснованности вопроса с разных областей знаний: теории и методики физического воспитания, анатомии, биомеханики, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, изучаются всесторонне, исследования проводятся в направлении сбора фактических материалов в различных областях знаний. Особое внимание акцентируется на анатомические, физиологические и психологические особенности подросткового возраста, которые необходимо знать и учитывать в процессе занятий физическими упражнениями. Данная работа является анализом влияния экспериментальной методики на уровень развития гибкости. Базой для данного анализа являются изменения показателей активной и пассивной гибкости у школьников, которые были достигнуты за счёт выполнения большого количества упражнений для развития гибкости, а также за счёт их самостоятельного выполнения дома.

Summary. *Oleynik O.S.* Peculiarities of the methodology of development of flexibility in girls of 12-13 years in extreme classes on general physical training. In this article, the methods of flexibility in girls of 12-13 years of age on extracurricular classes for general physical training are argued. The article acquaints with the study of the development of flexibility, first of all, the theoretical validity of the issue from different fields of knowledge is needed: theory and methods of physical education, anatomy, biomechanics, physiology. The patterns underlying the development of flexibility are studied comprehensively, studies are conducted in the direction of collecting actual materials in various fields of knowledge. Particular attention is focused on the anatomical, physiological and psychological characteristics of adolescence, which must be known and taken into account in the process of exercising. This work is an analysis of the influence of the experimental methodology on the level of development of flexibility. The basis for this analysis is changes in active and passive flexibility in schoolgirls, which were achieved through the implementation of a large number of exercises for the development of flexibility, as well as through their self-fulfillment at home.

Ключевые слова: методика, гибкость, внеклассные занятия, спортсменки.

Key words: methodology, flexibility, extra-curricular activities, athletes.

Актуальность. В настоящее время всем известно положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний, улучшение работоспособности и самочувствия, продления жизни и творческой активности. Двигательная активность является одним из основных факторов, способствующих улучшению адаптационных возможностей и функциональных резервов организма, способствующих развитию физических качеств [4].

Сложно сказать, какое из пяти физических качеств наиболее эффективно способствует решению главных задач физического воспитания. Однако многие специалисты сходятся во мнении, если у школьников должным образом не развита гибкость, то и движения у них менее пластичные, напряженные. Развитие гибкости, наоборот, способствует уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанному с межмышечной координацией. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо систематически развивать с самого раннего детства [3].

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса с разных областей знаний: теории и

методики физического воспитания, анатомии, биомеханики, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, изучаются всесторонне, исследования проводятся в направлении сбора фактических материалов в различных областях знаний [6].

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и часто приводит к серьезным травмам мышц и связок [5].

Считается, что наиболее эффективно гибкость развивается в младшем и среднем школьном возрасте. Поэтому изучение возможности улучшения этого качества у девочек 12-13 лет является актуальным вопросом, что и определило выбор темы нашей статьи.

Организм детей и подростков имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Их необходимо знать и учитывать в процессе занятий физическими упражнениями. В детском возрасте организм ребёнка интенсивно растёт и развивается.

Возрастные особенности моторики в значительной мере обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма. Необходимо учитывать, что возрастное развитие двигательной и вегетативной функций происходит не параллельно. Регуляторные механизмы деятельности вегетативных органов и систем отстают в своем онтогенетическом развитии от быстро прогрессирующей с возрастом способности к произвольному управлению моторикой. О функциональных возможностях вегетативных систем организма детей судят по характеру реакций этих систем на мышечную работу.

Постановка проблемы. Изучение и разработка методики развития гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Изучение эффективности экспериментальной методики развития гибкости у девушек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке.

Цель исследования – разработать методику развития гибкости у девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке.

Задачи исследования.

1. По материалам литературных источников изучить методику развития гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
2. Разработать методику развития гибкости у школьников.
3. Изучить эффективность экспериментальной методики развития гибкости у девушек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке.

Объект исследований: учебный процесс по физическому воспитанию школьников 12-13 лет.

Предмет исследований: методика развития гибкости девочек 12-13 лет.

Научная новизна: 1) впервые разработана методика развития гибкости девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке; 2) дополнительные данные по уровню развития гибкости у девочек 12-13 лет и факторы, влияющие на их уровень.

Практическое значение. Практическое исследование по данной теме заключается в возможности использования разработанной методики развития гибкости у девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке.

Рабочая гипотеза: развитие уровня гибкости у девочек 12-13 лет будет эффективным при условии планирования физического воспитания с акцентом на повышение развития гибкости на внеклассных занятиях.

Методы исследования: анализ литературных данных; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование уровня гибкости у девочек 12-13 лет; экспериментальная база школа № 30 г. Донецка; методы математико-статистической обработки результатов исследования.

При тестировании уровня развития гибкости мы придерживались следующих методических правил: упражнения по структуре и содержанию не должны дублировать друг друга, и соответственно, исследуемые качества; упражнения должны подвергаться строгой регламентации и объективной оценке; тестирование должно проводиться в стандартных условиях для всех участников эксперимента.

Для исследования уровня развития гибкости использовались следующие упражнения: наклон из положения сидя, шпагат правой, левой и поперечный.

Организация исследований. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе обосновывалось направление исследований, определялись предмет и объект исследования, формулировалась гипотеза, цель и задачи исследований. Проводился анализ литературных источников. На втором этапе проверялась эффективность методики развития гибкости у девочек 12-13 лет. Педагогический эксперимент осуществлялся в общеобразовательной школе №30 г. Донецка с сентября 2016 по март 2017 года. В нем приняли участие ученицы 12-13 лет. Из них были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 школьниц в каждой. На третьем этапе выполнялась статистическая обработка результатов исследования и проводилось обсуждение полученных результатов, формулировались выводы.

Педагогический эксперимент. Экспериментальная программа строилась на основных положениях программы по физической культуре для

общеобразовательных учебных заведений по решению оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Эффективность учебного процесса, направленного на развитие гибкости, определялась не только подбором упражнений, но и количеством повторений (в одном занятии или недельном цикле), интенсивностью, амплитудой, весом отягощения; частотой движений; продолжительностью интервалов отдыха (между упражнениями или сериями) и характером отдыха (пассивный или активный).

Для развития пассивной гибкости мы применяли различные виды принудительного растягивания с чередованием маховых и пружинистых упражнений. Для совершенствования активной гибкости – медленные движения с отягощениями и активно-статические силовые упражнения. Важное значение для повышения эффективности упражнений, направленных на развитие гибкости имеют условия, в которых они выполняются (в теплом помещении или на стадионе, в начале тренировки или в заключительной части, в какое время суток и т.д.).

Накопленный опыт и результаты исследований позволили нам определить наиболее важные методические указания, соблюдение которых, по нашему мнению, позволит улучшить гибкость у школьников: а) перед упражнениями, направленными на развитие гибкости обязательно выполнялась разминка, состоящая из динамических упражнений общего действия и упражнений на расслабление; б) в процессе выполнения упражнений на гибкость строго придерживались постепенности в увеличении как продолжительности отдельных упражнений так и количества упражнений, веса отягощений и амплитуды выполнения движений; в) в интервалах для отдыха выполняли упражнения на расслабление или растягивание для других мышечных групп; г) один и тот же комплекс упражнений выполнялся 2-3 недели подряд; д) упражнения выполняли систематически; е) с появлением болезненных ощущений в мышцах рекомендовалось немного снизить интенсивность и продолжительность выполняемых упражнений; ж) целесообразно применялся контроль и самоконтроль; з) после занятий, направленных на развитие гибкости, применяли массаж, водные процедуры, теплые ванны [2].

Методические указания по применению пружинистых упражнений: а) пружинистые упражнения целесообразно выполнять большими сериями, по 3-4 движения в каждой, с последующим возвращением в исходное положение; б) количество серий зависит от задачи. Например, чтобы «проработать» мышцы, подготовить их к выполнению основных упражнений потребуется 5-10 серий. Если пружинистые упражнения применяются для растяжения – число повторений должно быть гораздо больше: 10-30 в одном занятии. Амплитуда

движений должна быть максимальной, но достигать ее нужно постепенно. Движения должны выполняться легко, непринужденно, с использованием эластичных свойств мышц с постепенным увеличением амплитуды; в) применение отягощений или других внешних сил позволяет увеличить размах выполнения пружинных упражнений. С этой целью могут быть использованы усилия партнера, а также собственные усилия.

Методические указания по применению пассивных статических упражнений и принудительного растягивания мышц: а) величина силы тяги устанавливается индивидуально и находится в пределах от 27 до 31% максимальной силы растягиваемых мышц; б) продолжительность одного сеанса в течение первых 2-3 занятий не должна превышать 20-60 сек. с последующим увеличением до 3-3,5 мин; в) количество сеансов растягиваний для одной мышечной группы не более трех в одном занятии; г) интервал отдыха между сеансами растягивания находится в пределах от 1 до 3,5 мин; д) силу внешней тяги следует увеличивать постепенно, как в ходе выполнения одного упражнения, так и от одного упражнения к другому.

Методические указания по применению активно-статических силовых упражнений: а) продолжительность статического напряжения 10-15 сек; б) количество статических напряжений в одном занятии для одной мышечной группы не более 3-5; в) для усиления влияния рекомендуется применять отягощения небольшого веса (0,5-2,5 кг); г) количество занятий в неделю: 2-3 раза; д) продолжительность интервалов для отдыха: 2-3 мин; е) в интервалах для отдыха рекомендуется выполнять упражнения на расслабление или на другие мышечные группы.

Методические указания к применению медленных движений для развития гибкости: а) упражнения выполнять сериями по 10-15 повторений для мелких суставов и по 20-25 для больших; б) количество серий в одном занятии 2-3; в) каждое следующее движение выполняется с большим размахом; г) интервалы для отдыха 2-10 минут в зависимости от степени утомления; д) мышечное напряжение должно быть на высоком уровне.

Использование большого веса характеризуется небольшим количеством повторений (1-5) в одном подходе, темп выполнения медленный и средний. Упражнение со средними весами применяются на начальном этапе. Количество повторений этих упражнений в одном подходе 10-12, темп выполнения средний.

Методические указания к применению маховых упражнений: а) начинать выполнение маховых упражнений необходимо с небольшой амплитуды, постоянно доводя ее до максимальной. Для достижения большой амплитуды движений рекомендуется использование отягощений небольшого веса - 0,5-1,5

кг; б) выполнять маховые упражнения целесообразно сериями по 10-20 махов в одном направлении; в) количество серий в одном занятии постепенно доводится до 4-5; г) для развития активной гибкости целесообразно не просто выполнить (например) 20 махов ногой вперед, а выполнить их быстро (при этом важно контролировать амплитуду и время выполнения своей задачи).

Отличительной особенностью данной методики является то, что мы мотивировали школьников на выполнение упражнений на развитие гибкости еще и дома. Мы их ориентировали на выполнение упражнений во второй половине дня, под музыку, с соблюдением всех рекомендованных выше методических указаний.

Для проверки эффективности методических особенностей развития гибкости у девушек 12-13 лет при проведении внеклассных занятий по общей физической подготовке были сформированы две группы. Содержание занятий контрольных и экспериментальных групп имели схожие и отличительные черты.

К похожим относятся: 1) количество занятий по общей физической подготовке с элементами было одинаковым (3 занятия в неделю); 2) школьницы обеих групп выполняли одинаковую нагрузку; 3) контрольные упражнения в каждой из групп принимал один и тот же учитель в стандартных условиях в спортивном зале.

Отличительные признаки: в экспериментальной группе в подготовительной части занятия и в первой половине основной части выполняли упражнения на развитие гибкости динамического характера. В заключительной части мы применяли различные виды принудительного растяжения, чередующиеся с маховыми и пружинистыми упражнениями. Обязательно следовали методическим рекомендациям, которые мы осветили во втором разделе при характеристике педагогического эксперимента.

Задачей данного этапа исследований являлся анализ влияния экспериментальной методики на уровень развития гибкости. Базой для данного анализа являются изменения показателей активной и пассивной гибкости у школьников, которые были достигнуты за счёт выполнения большого количества упражнений для развития гибкости, а также за счёт их самостоятельного выполнения дома. Именно такой вариант был нами апробирован и привел к определённым изменениям в уровне развития гибкости. Во время эксперимента мы анализировали полученную информацию об исходном состоянии показателей развития гибкости и их динамику.

Педагогический эксперимент в процессе проведения внеклассных занятий по общей физической подготовке с акцентированным вниманием на

методических особенностях выполнения упражнений для развития гибкости с девочками 12-13 лет позволил получить следующие результаты, таблица 1.

Таблица 1.

Изменения результата за выполнение шпагата у школьниц контрольной и экспериментальной группы в результате формирующего эксперимента

№ п / п показатель	Контрольная группа				P<0,05	Экспериментальная группа				P<0,05
	Исходный результат	После эксперимента	прирост			Исходный результат	После эксперимента	прирост		
			абс	%				абс	%	
1. Шпагат правой	3,9 ± 4,0	3,9 ± 3,4	0	0	>	4,2 ± 4,5	4,51 ± 3,5	0,31	7,3	
2. Шпагат левой	2,8 ± 3,8	2,85 ± 3,9	0,05	1,8	>	3,0 ± 4,2	3,08 ± 4,25	0,08	2,6	
3. Шпагат поперечный	2,4 ± 4,2	2,3 ± 3,9	-0,1	-4,2	>	2,9 ± 4,3	3,12 ± 4,4	0,22	7,5	

В экспериментальной группе прирост является статистически достоверным и составлял 0,31 или 7,3% в шпагате правой и поперечном шпагате (0,22 или 7,5%), что является хорошим показателем и свидетельствует о достаточном уровне темпа прироста изучаемого показателя (P<0,05). У школьниц контрольной группы показатели, практически, не улучшились.

Оценки за выполнение шпагата левой не имели достоверных улучшений ни в экспериментальной, ни в контрольной группах. При этом у школьниц контрольной группы результат за поперечный шпагат даже ухудшился.

Результаты исследований по контрольному упражнению «наклон вперед из положения сидя» в экспериментальной группе изменились достоверно. Улучшение составило 0,7см., что равняется 14,9%. В контрольной группе результат практически не изменился (таблица 2).

Таблица 2

Изменения результата за выполнение наклона в результате формирующего эксперимента

Показатель	Контрольная группа				P<0,05	Экспериментальная группа				P<0,05
	исходный результат	После эксперимента	Прирост			исходный результат	После эксперимента	прирост		
			абс	%				абс	%	
1.Наклон вперед	4,9	5,0	0,1	2,04	>	4,7	5,4	0,7	14,9	<

При этом, из четырёх изучаемых показателей у школьниц экспериментальной группы по трём произошли достоверные изменения, что составляет 75% от всех контрольных упражнений. Таким образом, не смотря на то, что возраст школьниц, по данным некоторых авторов не совпадает с

сенситивным периодом, при целенаправленном воздействии возможно эффективно развивать гибкость.

У школьниц контрольной группы достоверных изменений не произошло ни по одному показателю гибкости.

Выводы. 1. Анализ и обобщение научно-теоретических положений показал, что основными факторами, влияющими на развитие гибкости являются: анатомические особенности строения суставов, эластичность соединительной ткани (связок, сухожилий, фасций, апоневрозов, капсул суставов) сенситивные периоды ее развития. В результате анализа литературы были определены общие возрастные закономерности развития гибкости. В возрасте 7-11 лет происходит интенсивный прирост подвижности во всех суставах. В 12-15 лет подвижность достигает постоянной величины. Сенситивные периоды развития гибкости немного отличаются у детей в зависимости от их физического развития. Знание этих периодов даёт возможность на практике решить важный вопрос развития гибкости - определить объем нагрузки для разных возрастных групп.

2. Развивая гибкость необходимо соблюдать наиболее важные методические указания: перед упражнениями, направленными на развитие гибкости, необходимо выполнять разминку, которая состоит из динамических упражнений общего воздействия и упражнений на расслабление; упражнения следует выполнять систематически; целесообразно ставить конкретные задачи, подвергающиеся контролю и самоконтролю; в процессе выполнения упражнений на развитие гибкости необходимо строго соблюдать постепенность в увеличении продолжительности растягивания и количества выполняемых упражнений, веса отягощений и амплитуды выполнения движений; с появлением болезненных ощущений в мышцах рекомендуется немного снизить интенсивность и продолжительность выполняемых упражнений; в интервалах для отдыха рекомендуется выполнять упражнения на расслабление или растягивание мышц; один комплекс упражнений не рекомендуется выполнять более 2-3 недель подряд; после занятий, направленных на развитие гибкости целесообразно применять массаж, водные процедуры, теплые ванны.

3. Обоснованные методические особенности развития гибкости способствуют более эффективному улучшению её показателей у школьниц экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Улучшение результатов в экспериментальной группе оказались достоверными ($P < 0,05$) по трём показателям из четырёх. В контрольной группе увеличение показателей не достоверно ($P > 0,05$).

Перспектива дальнейших исследований. Проведенное исследование не исчерпывает всей глубины проблемы развития гибкости, при котором

необходимо строго соблюдать постепенность в увеличении продолжительности растягивания и количества выполняемых упражнений, веса отягощений и амплитуды выполнения движений. В связи с этим возможно дальнейшее продолжение работы по методике развития гибкости у девочек 12-13 лет на внеклассных занятиях по общей физической подготовке. Основным организационно-методическим принципом осуществления развития гибкости школьников является дифференцированное применение средств физической культуры с учетом пола, возраста, состояния здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности. В процессе нашего исследования выявлены методические особенности развития гибкости и факторы, влияющие на ее развитие, определены методы контроля за уровнем гибкости, выявлено влияние экспериментальной методики на уровень развития отдельных показателей гибкости. Наибольшие положительные изменения показателей гибкости у девочек 12-13 лет экспериментальной группы произошли в контрольных упражнениях «наклон из положения сидя», «шпагат правой» и «поперечный шпагат». Именно по этим упражнениям изменения были достоверными ($P < 0,05$). Изменения результатов у школьниц контрольной группы по всем изучаемым показателям являются не достоверными ($P > 0,05$).

Список литературы.

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости: монография: пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебник. М., Феникс, 2004. – 320 с.
3. Власенко С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: монография. Мн: Спорт. книга, 1992. – 196 с.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
5. Сергеев В.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособ. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Сермеев Б.В. Развитие подвижности в суставах у школьников: Учебное пособие. Горький: Пламя, 1968. – 175с.
7. Туманяк Г.С. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1998. №2. – С. 48-50.
8. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики: Учебник. М.: Просвещение, 2001. – 448 с.
9. Чикуров В.И. Гибкость // Физическая культура и спорт. М: Просвещение, 2008. № 6. – С. 9-15.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Г.П. Подгорный, С.В. Шпак

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Трем группам студенток были предложены различные уровни двигательной активности. В статье рассматриваются вопросы воспитания физических качеств студенток на занятиях по прикладной физической культуре. С развитием нового типа экономических отношений нужны здоровые и конкурентноспособные специалисты. А в системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической работоспособности во многом определяет возможности студенческой молодежи к овладению своей специальностью.

Summary. *Podgorny G.P., Shpak S.V.* Influence of various engine regimes on engine preparedness of students. Three groups of students were offered different levels of motor activity. The article deals with the issues of education of physical qualities of students in the classroom for applied physical culture. With the development of a new type of economic relations, healthy and competitive specialists are needed. And in the system of universal cultural values the high level of health and physical working capacity in many respects defines opportunities of student's youth to mastering the specialty.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность студенток, заболеваемость.

Key words: physical development, physical preparedness of students, the incidence.

Актуальность. Статистика последних лет свидетельствует о низком уровне физического развития нашей молодежи, о высокой степени заболеваемости. Так по данным обследования 25 % детей приходят в школу с низкой физической подготовленностью, а ко второму классу эта цифра достигает 58,6 %. Значит, абитуриенты вузов уже имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а с поступлением в вуз они сталкиваются с интенсификацией учебного процесса, что ведет к длительным нервным напряжениям. Вызывает некоторую тревогу и неоднозначное суждение у специалистов о решении отменить оценку на уроках по физической культуре в общеобразовательных школах. Ввести такое понятие как «зачтено» и «не зачтено», где для зачета достаточно посещать уроки и посидеть на гимнастической скамейке.

Медицинский осмотр первокурсников показал, что процент студентов направленных в специальные медицинские группы и ЛФК неуклонно возрастает. Если в 1991 году он составлял 12,5 %, в 1996 году – 22,4 %, в 2011 – 23,2 %, то в 2017 – 26%.

Одно занятие в неделю по физическому воспитанию не улучшает состояние здоровья и физическую работоспособность студентов.

Базовая программа по физическому воспитанию для вузов предусматривает не менее 560 часов занятий (2 раза в неделю по 2 часа на протяжении 4-х лет обучения). Это та минимальная частота занятий и количество часов в неделю, при которой не всегда четко проявляется положительный эффект. Поэтому для усиления тренирующего эффекта физкультурно-спортивной деятельности на организм студента рекомендуется увеличить недельную двигательную активность в полтора-два раза за счет внедрения внеурочных форм занятий.

Экспериментально на студентах Тартуского университета было определено, что наиболее рациональными являются занятия с аэробными упражнениями от 3 до 5 раз в неделю [1]. При этом тратится на занятие 20-25 мин. при 5-кратных занятиях, 30-35 мин. – при 4-кратных и 45-60 мин – при 3-кратных занятиях в неделю. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется главным образом через совершенствование в организации механизмов адаптации.

Мы поставили перед собой задачу: провести анализ физической подготовленности студенток по государственным тестам уровня физического развития занимающихся в различных двигательных режимах.

1-я группа – это студентки факультета дополнительных профессий (ФДП) по специальности физическая культура и спорт, 12 человек. Они занимались ритмической гимнастикой (РГ) 3 года 3 раза в неделю.

2-я группа – это студентки по интересу, занимались РГ 2 раза в неделю 1 год – 17 человек.

3-я группа – это студентки I курса, занимающиеся по блокам программы физического воспитания 1 раз в неделю: легкая атлетика (сентябрь, октябрь); ритмическая гимнастика (ноябрь, декабрь); плавание (февраль, март); легкая атлетика (апрель, май) – 72 человека.

Программное обеспечение первой группы состояло из теоретической подготовки на ФДП и практических занятий ритмической гимнастикой 30-40 минут и физическими упражнениями из системы «Хатха-йога» 40-60 минут. Программы РГ менялись через 2 месяца с увеличением объема и интенсивности занятий.

Вторая группа – новички в ритмической гимнастике, определялись по интересу, занимались 2 раза в неделю в объеме 30-40 мин. РГ и 40-60 мин. статокинетическая гимнастика из «Хатха-йоги». Программы РГ менялись через 3 месяца по мере ее освоения.

В третьей группе физическая нагрузка в годовом цикле распределялась таким образом: сентябрь-октябрь – оздоровительный бег на пульсе 130-160 уд./мин.; ноябрь-декабрь РГ 15-30 мин. и статокинетические упражнения 50-60 мин.; февраль-март – плавание в объеме 600-1000 м за занятие в зависимости от подготовленности студенток; апрель-май – легкая атлетика (кроссовый бег, техника бега на короткие дистанции).

Ритмическая гимнастика, имея высокую плотность, исключает монотонность в выполнении физических упражнений и в то же время способствует: развитию двигательных качеств (выносливости, силы, гибкости, координации движений), повышению работоспособности, воспитанию правильной осанки, улучшению психического состояния студенток, развитию чувства ритма, музыкальности, пластичности. Средства, используемые в комплексе РГ, очень многообразны: общеразвивающие упражнения, простейшие элементы из акробатики (перекаты, кувырки, полушпагаты и т.д.), хореографии, элементы современных танцев, различные виды прыжков и бега, силовые нагрузки, упражнения на растягивания (стретчинг) степ-аэробики.

Физические упражнения из системы «Хатха-йога» были взяты для дополнительной работы в домашних условиях, так как выполнение «його-асаны» можно практиковать на небольшой площади с открытым окном. А йоговские «феномены», с помощью которых можно мобилизовать колоссальные резервы организма, нас заинтересовали для психофизической подготовки занимающихся. Во время выполнения йоговской позы происходит растяжение одних мышц, связок, сухожилий и статосиловое сокращение других, противодействующих мышц, с концентрацией внимания на работе позвоночника и внутренних органов. При выполнении його-асаны волны проприоцептивных, то есть внутримышечных импульсов, «бегут» не в ЦНС, а в гипоталамус (отдел промежуточного мозга) в котором расположены центры нервной системы. А именно, вегетативный сектор координирует работу внутренних органов и тканей организма.

Работа по этой системе способствует улучшению деятельности центральных и периферических механизмов регуляции ослабленных функций организма, укреплению психики студенток. Из л/атлетических видов – кроссовый бег на пульсе 130-160 уд./мин., техника бега на короткие дистанции. В плавание освоение спортивных видов плавания.

Анализ полученных данных показал, что у студенток первой группы, самый высокий уровень физической подготовленности и составляет 45 баллов, что соответствует оценке «отлично» – согласно Болонской системе оценивания, приближающейся к 100 баллам.

Во второй группе сумма баллов составляет 40, физическая подготовленность этой группы «хорошая» (по Болонской системе оценивания 75-85 баллов).

В третьей группе физическая подготовленность составляет 25 баллов, что соответствует «удовлетворительно» (55-65 баллов по Болонской системе оценивания).

Таблица показателей физической подготовленности студенток по государственным тестам

Группа	Бег 2000м/ мин., (сек)	оц	Вис на согнутых руках (сек)	оц	Поднимание туловища за 1 мин.	оц	Прыжки в длину с места (см)	оц	Бег 100м (сек)	оц
I группа 12 чел.	10.04.0 ±10.24	8	27.96 ±0.651	5	45.62 ±0.937	4	203.91 ±1.783	4	15.44 ±0.352	4
II группа 17 чел.	10.26.0 ±11.03	8	17.32 ±1.732	4	42.18 ±1.093	4	193.07 ±2.047	3	16.38 ±0.417	3
III группа 72чел.	11.44.9 ±14.73	4	12.82 ±2.452	2	33.28 ±2.178	2	174.23 ±3.186	2	17.15 ±0.694	2

Группа	Челночный бег 4х9м (сек)	оц	Гибкость см	оц	Плавание одним способом (м)	оц	Сумма Баллов	Уровень физической подготовленности
I группа 12 чел.	10.07 ±0.086	5	20.75 ±0.518	5	100 ±0.000	10	45	Высокий «отлично»
II группа 17 чел.	0.47 ±0.138	4	19.41 ±0.0604	4	98.5 ±1.038	9	40	Выше среднего «хорошо»
III группа 72чел.	11.27 ±0.416	2	12.47 ±1.837	2	86.8 ±2.134	9	25	Средний «удовлетворительно»

Примечание: оценки в беге на 2000 м и в плавании удваиваются.

Выводы. 1. Высокий уровень физической подготовленности в первой группе был достигнут после двухлетней целенаправленной работы с высокой интенсивностью занятий, а также мотивированное отношение к двигательной активности через специальное теоретическое образование на ФДП.

2. У первокурсниц еще не сложилась четкая мотивация к двигательной активности, а также слабая физическая подготовленность со школы не позволила им показать хорошие показатели.

3. Физические упражнения из системы «Хатха-йога» могут служить дополнительной тренировкой психофизической готовности студенток в повседневной жизни.

4. Учитывая принципы оптимальной двигательной активности при многоцелевом методе воспитания физических качеств студенток с использованием общепринятых и нетрадиционных средств физического воспитания, значительно повышается физическая работоспособность и функциональные параметры организма.

Список литературы.

1. Виру А.А. Аэробные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
2. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. Киев: Радянська школа, 1990. – 254 с.
4. Полковников Ю.Н. Как продлить годы жизни (Целительная йога). М.: Республика, 1995. – 239 с.
5. Шри Йогондра. Личная гигиена йога (перевод с англ.). К.: София, 1997. – 224 с.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ВЫХОДНОГО ДНЯ

Н.П. Синеок

*ГБНОУ «Республиканский многопрофильный лицей-интернат
«Григорьевская школа» МОН ДНР*

Аннотация. В статье приведены формы физического воспитания в образовательных учреждениях, внеучебных заведениях и семье. Показано взаимодействие приведенных форм физического воспитания в образовательных учреждениях, внеучебных заведениях и семье.

Summary. *Sineok N.P.* Organization of physical training in educational and outlook day. The article presents the forms of physical education in educational institutions, extracurricular institutions and the family. The interaction of the given forms of physical education in educational institutions, extracurricular institutions and the family is shown.

Ключевые слова: физические воспитания, учреждение, урок, здоровье, учащиеся.

Key words: physical education, institution, lesson, health, students.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Физическая культура является элементарным условием полноты духовной жизни, интеллектуального богатства человека. Вместе с тем физическая культура облагораживает все другие сферы человеческого. Основными путями улучшения состояния здоровья, наряду с улучшением социально-экономических условий, являются обеспечение здорового образа жизни, нормализация экологической среды и совершенствование системы здравоохранения. Уроки физической культуры, внеучебная деятельность, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в образовательных учреждениях тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс.

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что процесс физического воспитания учащихся складывается из многочисленных, и проводимых в определенной системе занятий физическими упражнениями. Все эти занятия можно подразделить на несколько групп, каждая из которых из-за своих особенностей требует и особых форм организации занятий.

Форма физического воспитания - это организованная система использования средств и методов, направленная на решение специфических, характерных только для нее задач.

Реализация всего многообразия форм физического воспитания учащихся организуется в основном в трех сферах: в образовательных учреждениях всех типов; в организациях и учреждениях, осуществляемых внеучебное воспитание (спортивные секции в Домах детского творчества, физкультурно-оздоровительные группы и спортивные секции при различных спортивных организациях и др.); в условиях семейного быта [1].

Целью работы было исследование видов организации физкультурных занятий в режиме учебного и выходного дня.

Материалы и методы исследования. В процессе работы над статьей использовались следующие методы исследования: теоретический анализ, изучение научных материалов по проблеме.

Изложение основного материала исследования. Занятия физическими упражнениями является неотъемлемой частью различных форм организации физического воспитания в учреждениях образования. Формы физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. В учреждениях образования используются разнообразные формы двигательной

деятельности, которые направлены на создание оптимального двигательного режима. Данный режим необходим для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся [2].

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания учащихся, требует объединения усилий педагогического коллектива образовательного учреждения, работ внеурочных учреждений, родителей. Лишь в этом случае обучающийся попадает под воздействие системы всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

К формам организации двигательной деятельности учащихся относятся:

1. учебные занятия (урок физической культуры, проводимый несколько раз в неделю);

2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене);

3. ежедневные занятия физическими упражнениями в группах продленного дня;

4. внеурочная деятельность, включая занятия в кружках и факультативах физической культуры, группах общей физической подготовки, секциям по видам спорта, спортивные соревнования, массовые игры, туристические походы и слеты.

Формы организации физического воспитания во внеурочных учреждениях:

1. систематические учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования, проводимые в секциях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Дворцов и Домов пионеров, добровольных физкультурно-спортивных обществ (ДФОС), по месту жительства, различного типа летних лагерей отдыха;

2. массовые физкультурно-спортивные мероприятия (утренняя гимнастика, ежедневные купания, игры на местности, туристические походы и т.п.), предусмотренные распорядком жизни летних и зимних лагерей, отдых детей;

3. массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, экскурсии и походы, которые организовывается детскими секторами парков культуры и отдыха, на спортивных и туристических базах.

4. формы организации физического воспитания учащихся в семье:

5. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, процедуры закаливания);

6. самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;

7. самодельные игры, прогулки, походы, спортивные развлечения, в том числе с участием взрослых;

8. участие семей в соревнованиях, проводимых по месту жительства.

Основными признаками урочных форм организации занятий являются: 1) наличие квалифицированного педагогического руководства; 2) определяемое учебной программой содержание урока; 3) обязательная оценка результатов в деятельности; 4) систематичность проведения занятий по стабильному расписанию.

Данные признаки делают урок наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий.

Внеурочные формы организации занятий не обладают всеми признаками урока [3].

Выводы и перспективы дальнейших исследований является совокупность представленных форм организации физического воспитания в системе занятий по предмету «Физическая культура»: 1) обязательность занятий для каждого учащегося; 2) возможность решения всего комплекса задач физического воспитания в органическом единстве; 3) обеспечение планомерности, целенаправленности и разносторонности педагогических воздействий на организм и личность учащихся; 4) полнота и научная обоснованность содержания учебного материала, усвоение которого способно обеспечить требуемый уровень здоровья, физического развития и образования; 5) массовость занятий физическими упражнениями [4].

Формы организации физического воспитания являются перспективным направлением научных исследований, которые способствуют комплексному решению задач физической культуры и увеличивают тем самым объем двигательной активности и создают предпосылки воспитания учащихся.

Список литературы.

1. Матузов Л.Е. Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой: Учебное пособие. Уфа: Китап, 2013. – 50 с.

2. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов. Донецк: ДонНТУ, 2006. – 60 с.

3. Барчуков И.С., Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов ВУЗов. М.: ЮНИТА-ДАНА, 2012. – 70 с.

4.Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. – 60 с.

УДК 796.011.1:612.017-057.87

**СКРИНИНГ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ
И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

С.Н. Филиппова, Ю.А. Матвеев

*ГАОУ ВО Московский Городской Педагогический Университет,
педагогический институт физической культуры и спорта*

Аннотация. Рассматриваются преимущества динамического контроля в форме скрининга за показателями сердечно-сосудистой системы с помощью инструментально-программного комплекса «Варикард», позволяющего педагогам индивидуализировать дозирование двигательных нагрузок и повышать развивающую эффективность занятий.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные нагрузки, адаптационный потенциал, вариабельность сердечного ритма, управление процессом физического воспитания.

Summary. *Filippova S.N., Matveyev Y.A.* Screening of the adaptation potential of students and using its results for managing the process of physical education of student youth. The article examines the advantages of screening mode dynamical monitoring of cardiovascular system parameters with instrumentation program complex «Varicard», which helps pedagogues to individualize «dosing» of exercise stresses and to rise developing efficiency of exercises

Key words: physical education, exercise stress, adaptation potential, variability of cardiac rhythm, physical education process management

Актуальность. Потенциал здоровья и навыки здорового образа жизни у современной молодежи существенно снизились. Учебные перегрузки, совмещение работы и учебы в условиях коммерциализации обучения и занятий физкультурой привели к росту заболеваемости, снижению уровня здоровья, возрастанию численности молодежи в группах риска различных патологий. Предпосылкой формирования нозологических форм патологий является снижение адаптационных возможностей развивающегося молодого организма в условиях повышенных психофизических и социальных нагрузок в среде жизнедеятельности и профессиональной подготовки.

В связи с этим учеба и физкультурные занятия студентов требуют необходимого контроля в форме постоянных скрининговых донозологических

обследований динамики адаптационных возможностей организма учащихся с целью своевременного управления их здоровьем и функциональным состоянием в образовательной среде вуза, процессом физического воспитания и коррекции здоровья средствами физической культуры.

Методы исследования. Донозологическая диагностика адаптационного потенциала (ДД АП) путем количественной оценки динамики функций сердечнососудистой системы (ССС) была обоснована в 80-90-е годы проф. Р.М. Баевским, академиком Казначеевым В.П. [1, 2]. Методология исследований вегетативной регуляции кровообращения основана на анализе variability сердечного ритма — важнейшего показателя состояния сердечнососудистой системы. Оценивают ЧСС, АД, МОК, стресс-индекс, адаптационный потенциал, и вегетативные контуры регуляции ССС со стороны ЦНС и отделов вегетативной НС, всего в новых модификациях АПК до 40 функциональных параметров ССС. АПК позволяет оценивать показатели ССС и активности регуляторных систем людей в соответствии с возрастными критериями нормы [3].

На основании анализа получаемых на АПК количественных показателей рекомендованы конкретные критерии деления обследуемых студентов на 4 группы, дифференцированные по уровню адаптационных возможностей:

1. Учащиеся с адаптационной «нормой», функциональное состояние которых характеризуется уравновешенностью организма с внешней средой за счет высоких адаптационных возможностей организма и резервов адаптации.

2. Учащиеся с умеренной функциональной «напряженностью», достаточными адаптационными возможностями.

3. Студенты с «выраженной напряженностью», снижением регуляторных процессов и адаптационного потенциала организма.

4. Учащиеся с «резко выраженной функциональной напряженностью», астенизацией регуляторных систем, «срывом адаптационных механизмов».

В последних двух группах у исследуемых имеет место в различной степени неадекватная реакция на воздействующие факторы среды, требующая углубленного медицинского обследования и разработки программ коррекции индивидуальной направленности средствами физической культуры.

В случае отсутствия в вузе приборного обеспечения, для проведения скрининга можно использовать расчетную методику, разработанную авторами метода диагностики адаптационного потенциала (АП).

Формула для расчета АП:

$АП(баллы) = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АД(систолический) + 0,008 \times АД(диастолический) + 0,014 \times$

$Возраст(годы) + 0,009 \times Массу\ тела(кг) - 0,009 \times Рост(см) - 0,27$

Условные обозначения: ЧСС – частота сердечных сокращений (ударов в мин); АДсист., АДдиаст. – артериальное давление систолическое и диастолическое (мм ртут. столба).

Таблица 1.

Оценка Адаптационного потенциала человека

№	Адаптационный потенциал (баллы)	Оценка АП	Уровень функционального состояния человека
1.	Меньше 2.1	Удовлетворительный	Высокие адаптационные возможности
2.	2.11-3.2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности
3.	3.21-4.3	Неудовлетворительный	Снижение функциональных возможностей
4.	Больше 4.3	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей

Результаты исследования. При проведении обследования важными являются периоды, которые предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма: первый год в вузе, колледже, учебные нагрузки в конце учебного года и в период сессии, физкультурные соревнования и период подготовки к ним и др. В таблице 2 представлены данные скрининг-обследования студентов колледжа в начале и в конце учебного года.

Таблица 2.

Динамика показателей адаптационного потенциала у студентов 1 курса колледжа в составе вуза (Москва, г. Зеленоград)

Уровень адаптации	Октябрь 2016	Апрель 2017
Зелёный (удовлетворительный)	10 (58,8%)	15 (55,6%)
Жёлтый (напряженный и неудовлетворительный)	5 (29,4%)	4 (14,8%)
Красный (срыв адаптации)	2 (11,8%)	8 (29,6%)
Всего обследованных	17 (100%)	27 (100%)

Проведенные обследования показывают, что в такие «напряженные», «переломные» этапы жизнедеятельности 30%-40% учащихся и студентов составляют контингент 3 и 4 группы риска высокого напряжения и «срыва» адаптационного процесса. При исследовании АП в сессионный период у первокурсников, когда высока социально-психологическая и экономическая «цена» неуспешной сдачи сессии и последующего отчисления, критическое напряжение адаптационных механизмов наблюдалось у 60-70% учащихся.

В связи с этим физкультурные занятия требуют строгого контроля в форме скрининга исходного уровня и динамики адаптационных возможностей организма в подростковом и юношеском возрасте. В этом возрасте регуляция взаимодействия ФС организма неустойчива и нагрузки при занятиях физической культурой могут привести к дезадаптации, то есть выявить скрытые «дефекты» процесса регуляции [4]. Наиболее оправданным является применение определения динамики АП при организации физического воспитания студентов лечебных и коррекционных групп. Для управления ФВ молодежи с ограниченными возможностями здоровья использование АПК «Варикард» с целью контроля физических нагрузок еще до конца не исследован. Не вызывает сомнения, что в условиях инклюзивного образования возрастет важность скрининга здоровья школьников и студентов под влиянием учебных и физических нагрузок, поэтому практическое применение скрининг-метода контроля адаптационного потенциала обучающихся требует дальнейшего изучения.

Несомненно, что метод скрининга АП студентов открывает широкие возможности для инновационной работы преподавателей физической культуры, позволяя им оценивать результативность методов организации и проведения занятий не на «глазок», а на основании динамики объективных функциональных и регуляторных показателей, имеющих интегральное выражении в улучшении адаптационных возможностей организма студентов.

Выводы. Широкое применение метода ДД АП с целью управления процессом физического воспитания позволит:

1. Повысить безопасность занятий для здоровья студентов.
2. Привести к объективной оценке индивидуального реагирования на нагрузки.
3. Повысить результативность занятий ФК.
4. Использовать скрининг для контроля состояния ССС у занимающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Список литературы.

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М. Учение о здоровье и проблемы адаптации. М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.

2.Казначеев В.П. Проблемы человековедения. М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1997. – 352 с.

3.Семенов, Ю.Н. Разработка эффективных методов и сравнительное исследование variability сердечного ритма у обследованных различного пола и возраста: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 00.03.13 / Ю.Н Семенов. – М.: РУДН, 2009.

4.Филиппова С.Н., Ильин А.Б., Черкасов А.Д. Физиология здоровья и долголетия человека: Учеб. пособие. Тверь-Москва, Изд. Тверского ун-та, 2007. – 207 с.

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

УДК 796.011.3/.323.2.001.76

ИННОВАЦИИ В МЕТОДИКЕ ОТБОРА ДЕТЕЙ В СЕКЦИЮ ПО БАСКЕТБОЛУ

Ж.М. Борзилова, Д.З. Абрамишвили, А.Н. Гальченко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Баскетбол – это игра командная. Очень многое зависит от творческой мыслящей личности тренера. Любой тренер сам создает себе команду, отбирая и подбирая игроков друг для друга. Отбор – обязательная составная часть тренировочного процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору спортсменов, то его даже менее талантливые воспитанники могут достичь отличных результатов. Именно проблема отбора является важнейшей в современном баскетболе. Она заставляет многих специалистов объединяться и работать сообща. Коллективная работа таких специалистов, как врачи, тренера, психологи, физиотерапевты подразумевает тесное сотрудничество на всех этапах работы. Но все же ведущая роль принадлежит тренеру.

Summary. *Borzilov J.M., Abramishvili D.Z., Galchenko A.N.* Innovations in the method of selecting children in the basketball section. Basketball is a team game. Very much depends on the creative thinking personality of the coach. Any coach himself creates a team, selecting and selecting players for each other. Selection is an obligatory part of the training process, and if the coach persistently and professionally conducts work on the selection of athletes, his even less talented pupils can achieve excellent results. The problem of selection is the most important in modern basketball. It forces many professionals to unite and work together. The collective work of such specialists as doctors, trainers, psychologists, physiotherapists implies close cooperation at all stages of the work. But still the leading role belongs to the coach.

Ключевые слова: баскетбол, методика, команда, тренер, спортивная ориентация, отбор, спортсмен.

Key words: basketball, technique, team, coach, sports orientation, selection, sportsman.

Актуальность работы заключается в поиске новых форм и решений, изучении и обобщении научных трудов, идей и анализе литературных источников для улучшения качественного отбора юных спортсменов.

Для достижения высоких результатов необходимо осуществить правильный отбор для занятий баскетболом. На основании научно-методической литературы и проведенных исследований мы постараемся рассмотреть и проанализировать процесс отбора в секцию баскетбола.

Постепенно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Важнейшая из них – это проблема повышения уровня и надежности спортивного результата [2].

Выраженный коллективный характер игры в баскетбол ставит спортивную специализацию в этом виде спорта в особое положение. Лучшей является команда, в которой проявилось наибольшее положительное взаимодействие индивидуальных ценностей отдельных игроков. Спортивные команды представляют собой социальные системы, поддерживающие свою социальную структуру и стабильность путем динамического развития и противостояния различным действиям. Из этого следует, что отбор игроков в команду экстракласса является процессом, никогда не приобретающим статической формы и никогда не носящим окончательного характера. Выбор игрового состава является тоже процессом отбора.

При решении задач, связанных с этим выраженно-оперативным и исполнительным видом отбора, действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

В научных исследованиях по спортивной науке широко используется системный анализ, то есть исследование объектов посредством представления их в качестве систем и анализа этих систем. На основе такого подхода к нашей проблеме можно выделить три важнейшие подсистемы отбора:

1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальную фазу специализированной спортивной тренировки;

2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования;

3) формирование команд, представляющее процесс организации комплектования, сплочения спортивного коллектива [1].

Рассмотрим каждую подсистему в отдельности.

Спортивная ориентация:

Спортивная ориентация может рассматриваться согласно ее теоретическим и методологическим основам, как специфическая форма

профессиональной ориентации. Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации применительны и в спортивном отборе [5].

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться наибольших результатов (речь идет о высоких спортивных достижениях).

В спортивном ориентировании мы встречаем два основных вида отбора: спонтанный и организованный (плановый) [4].

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психофизические и прочие потенциалы самых талантливых начинают все более и все очевиднее превосходить качества посредственных игроков. Так «открываются» особо талантливые спортсмены даже в условиях неорганизованной деятельности. Талантливые новички по существу не «открываются», а сами говорят о себе в полный голос. Для того чтобы на них обратили внимание, нет необходимости в особых специальных усилиях тренера. Здесь действует истина, согласно которой крупные таланты просто не могут оставаться неоткрытыми. Этот факт представляет собой единственную ценность спонтанного отбора.

Отрицательные аспекты спонтанного отбора, однако, более многочисленны. К тому же они настолько значительны, что для маленьких «баскетбольных стран» данный вид отбора являлся бы своего рода «роскошью». При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня экстракласса в клуб мастеров. Гораздо труднее определить уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия баскетболом своевременно.

С другой стороны, можно только предполагать, сколько талантов истинных было направлено в другие виды спорта, сколько перестало заниматься, так как были лишены минимума педагогического вмешательства.

Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов баскетбольного специалиста или от его опыта, так как оценки, произведенные на основании интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможность серьезных промахов.

Организованный отбор встречается чаще в двух вариантах. Первый характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий

временной период, с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число новичков, а затем тех, кто оценен, как перспективный, отобрать и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Этот отбор, таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора:

1. даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальные качества начинающего спортсмена;

2. второй фактор – методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества), и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

Второй вариант – отбор в качестве системы или спортивно-педагогического процесса с характеристиками программной работы. Этот вариант несомненно имеет преимущества: самая активная роль в данном отборе отведена тренеру или другому специалисту, сотрудничавшему с ним, тренеры постоянно ищут таланты, наполняя ими свои команды, а не ждут пока таланты появятся и сами заявят о себе; вмешательство специалистов и их оценки основаны на прогнозировании окончательных достижений спортсмена в соревновательном баскетболе, а не при определении актуальных качеств спортсмена; результаты учеников и тренера доступны для более точной оценки и для определения их значимости.

Отбор, проводимый как программно-систематический процесс, уменьшает возможность серьезных промахов при выборе и отсеивании игроков.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть результатом знания им многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Среди них нужно выделить следующие:

- доступность спортивного объекта и легкость, с которой можно приступить к созданию команды;
- определение потенциала таланта. Новичок может «открыть» его сам, либо при помощи специалиста;
- склонность к избранному виду спорта на основании ожиданий, что с его помощью будет достигнута определенная цель, и, что это может принести в каком-то аспекте пользу;
- более или менее направленные влияния, зависящие от окружения (ровесники, родители, старшие братья).

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психолого-социологический, и свой психолого-педагогический аспект.

Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка.

Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются. Поэтому, как правило, программа дает лучшие, более надежные и более продолжительные результаты, чем любые формы кампаний.

Так, специализированная тренировка – это не только педагогический процесс, следующий за отбором, это есть его составная часть, так как окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после достаточно длительного периода проведения специализированных тренировок. Поэтому отбор игроков и специализированное спортивное обучение следует проводить параллельно. При ранней специализации необходимо учитывать возрастные особенности каждой категории спортсменов (пионеры, подростки, юниоры). Также следует обратить внимание при отборе на то, что не всегда календарный возраст соответствует биологическому. В детском возрасте наступает все более подчеркнутое превосходство акселератов. Практическое значение этого феномена огромно, так как акселерат ранее завершил период «вырастания» и развития, а его низкорослые сверстники смогут его «перегнать» лишь в 16-18 лет. Таким образом может случиться, что низкорослый ребенок не будет ориентирован на баскетбол, перестанет им интересоваться, а в более поздних фазах своего возраста и развития он перегонит в росте даже самых высокорослых сверстников. Поэтому оценки, основывающиеся только и исключительно на чувстве тренера, зачастую бывают недостаточно надежными. Но это, конечно, нисколько не отрицает ценности субъективной оценки опытных тренеров.

Итак, предварительный отбор, с одной стороны, является результатом спортивной ориентации, а с другой – вводной и начальной фазой специализированной тренировки. Существенным критерием для включения в предварительный отбор является любовь и желание ребят заниматься баскетболом.

Поэтому следует принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися спортсменами.

Окончательный отбор (на данной фазе спортивного совершенствования) осуществляется лишь после достаточно длительного времени проведения специализированных тренировок.

И в исследовательской, и в практической работе чувствуется все большая необходимость в применении стандартизированных методов. Стандартизированный метод представляет собой вмешательство специалиста, которое по своей форме, структуре, содержанию и способу применения точно утверждено и определено (стандартизировано). Правильность стандартизированных методов предварительно проверена строгим специальным методологическим и статистическим анализами, и такой метод является надежным для его широкого применения на практике [3].

Стандартизированный метод дает возможность сравнения, проверки, объективизации и оценки результатов в определенной области исследования или практики, этот метод характерен для профессионального подхода.

Среди стандартизированных методов по своему значению и широте применения выделяются тесты, которыми можно измерять, объяснять и оценивать определенную деятельность испытуемых в соответствии с заранее определенными стандартами (критериями и нормами).

Оценка эффективности отбора должна основываться на возможно более точных, научных принципах. Тренеру следует в наибольшей степени избегать частной, односторонней, субъективной и произвольной оценки. Об эффективности отбора можно судить лишь на основании объективизированных показателей результатов в начале работы и после завершающего окончательного отбора. Для этого необходимо систематически наблюдать и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не только у одаренных, но и у отсеянных игроков.

Выбор, направляемость и совершенствование баскетболистов проводится по критериям, распространяющимся на оценки: морфологических особенностей; физических и функциональных качеств; особенностей личности.

Все эти особенности и качества тренер не оценивает в их «прирожденной» форме и непосредственно, а оценивает в качестве предпосылок развития в направлении желаемого уровня физической, технико-тактической и соревновательной готовности.

Дело в том, что тренер стремится к суммарному представлению актуальных и прогнозируемых качеств кандидатов, а не к простым и изолированным оценкам их быстроты, силы, прыгучести, роста и т.д.

Выводы. Таким образом, оптимально созданный отбор – это отбор, в котором произошел синтез не только игровых, но и человеческих качеств членов команды. Важную роль в команде тренеры отводят сплоченности.

Сплоченность выражена взаимосвязью членов команды, их сотрудничеством и зависимостью игрока-индивида (игроков) от команды (группы).

Общая «работа» является вполне достаточной причиной для того, чтобы эмоциональные и личные позиции строго и последовательно подчинились общим целям и обязанностям. Важным фактором сплоченности команды является групповая идеология. Особенно важно, чтобы групповая идеология основывалась на принципах, согласно которым личные цели, желания и потребности могут быть достигнуты лишь через осуществление общих целей. Роль тренера как специалиста и руководителя в период руководства командой во время игры и вне ее принимает особую форму. Руководство командой во время встречи является наиболее окончательным и оперативным видом отбора. Тренер всегда ставит перед собой цель подготовить игроков и команду таким образом, чтобы они могли подавляющую часть своих кондиционных качеств и своих умений трансформировать в успешный результат.

Список литературы

1. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. М.: Научно-изд. центр «ТП ФКиС», 2005.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2005.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. Москва: Изд. «Сов. Спорт», 2004.
5. Сиваков Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье. Минск: Изд-во МИУ, 2006.

УДК 796.83/84(07)(612.821)

ПСИХОЛОГИЯ ПОЕДИНКА

М.О. Раздоров, А.А. Чмутов, Д.В. Сушинская

*Донецкая республиканская комплексная детско-юношеская
спортивная школа по видам единоборств*

Аннотация. В статье исследуются особенности воспитания психологических качеств кикбоксёров во время тренировок и соревнований. Рассматриваются особенности взаимосвязи психологических качеств с другими компонентами мастерства кикбоксёра.

Ключевые слова: исследования, психология, подготовка, спортсмен.

Summary. *Razdorov M.O., Chmytov A.A., Sushinskaia D.V.* Psychology of the fight. The article explores the peculiarities of the education of the psychological qualities of kickboxers during training and competitions. Features of interrelation of psychological qualities with other components of skill of kickboxer are considered.

Keywords: Researches, psychology, preparation, sportsman.

Актуальность, постановка проблемы. В современной отечественной теории и методике подготовки спортсменов высокой квалификации в единоборствах имеет место определённая недооценка роли психологической подготовки спортсменов. Вопросы методики психологической подготовки являются основными в подготовке спортсменов, в особенности – высокого класса. Ведущее место здесь занимает умение мыслить в кратчайшие доли секунды, что позволяет спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики с различными соперниками.

Цель исследования. Исследовать приёмы психологической подготовки кикбоксёров.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования показали, что значительно легче достичь определённого уровня физической, технической и тактической подготовленности к турниру, чем психологической готовности. Не о всяком кикбоксёре можно сказать, что это боец, даже если у него высокая техника, тактика и большие физические возможности.

Во время поединка боец постоянно находится под угрозой получения сильного удара и успех действий кикбоксера в бою во многом зависит от уровня развития некоторых его психических процессов: мышечно-двигательных, зрительных ощущений и восприятий, сложных специализированных чувств, представлений, внимания, памяти и специализированного мышления. В комплексе высокий уровень развития этих процессов определяет так называемую спортивную одаренность мастеров ринга.

Анализ современных исследований и публикаций. Постановка проблемы. Изучить методы психологической подготовки кикбоксеров.

Цель. Исследовать приемы психологической подготовки кикбоксеров.

Методы и организация исследований. При больших напряжениях во время тренировок и соревнований вопросы методики психологической подготовки являются основными в подготовке спортсменов, в особенности высокого класса.

Для тренера небезразличны побуждения его ученика к занятиям кикбоксингом. Этот фактор определяет индивидуальный подход в психологической подготовке спортсмена. Побуждения могут быть разные:

преимущество в единоборстве над другим, спортивная слава, стремление к разностороннему физическому развитию, воспитанию в себе смелости, уверенности, решительности и т.д. Чаще всего юные спортсмены выбирают себе идеал кикбоксера, стараются подражать ему, стать такими как он.

Мотивы могут изменяться. Обычно это вызвано возрастными особенностями, изменяющимся положением в команде и ростом спортивного мастерства. Тренер должен способствовать развитию положительных интересов, это является одним из методов психологической подготовки спортсмена.

У кикбоксера во время его спортивной деятельности протекает много сложных психических процессов. Наблюдая выступление выдающихся кикбоксеров, можно установить характерные особенности проявления этих процессов, которые позволили им добиться высоких спортивных результатов. К наиболее важным процессам следует отнести пространственно-временные, без которых немислимы какие-либо двигательные восприятия. К восприятиям в кикбоксинге следует отнести чувство времени, ориентирование на ринге, чувства положения тела и свободы движений, чувства удара и внимания, быстроту реакции и боевое мышление, а главное научить спортсмена мастерству – не пропускать ударов.

Некоторые тренеры, гордятся полученными медалями их учениками, но какой ценой для здоровья. И об этом всегда необходимо помнить и работать тренеру над собой.

Мы обучали умению кикбоксера точно определить расстояние до противника – это называется чувством дистанции. Определенное расстояние обуславливает избирательность и точность удара, своевременные уходы от ударов, определяет выбор защиты и формы контратакующих действий. В правильном определении дистанции ведущую роль играет зрительное и мышечно-двигательное восприятие.

В ходе исследования мы определили, что лучшим средством для развития чувства дистанции является бой с партнером. В условиях учебного боя мы требовали от кикбоксера правильного определения расстояния до партнера, что способствует сознательному и активному отношению его к работе над развитием чувства дистанции. Для развития этого качества можно применять и упражнения на снарядах, подвижный мешок, мяч на резинах, работ на лапах и никогда не забывать важную роль обманных движений руками, туловищем, ногами и даже мимикой лица и взглядом.

Мы также применяли выбор момента атаки или контратаки, мгновенные удары в открытые места соперника, обманные действия, связанные с чувством времени.

Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя соперника и защищаясь от его ударов, мы требовали от воспитанника умения в любой момент определить свое положение на ринге.

Исследования показали, что атаки наиболее эффективны, если соперник во время атаки находится в неудобном положении. Во время боя кикбоксер постоянно ищет удобное исходное положение для своих активных действий, контролируя положение своего тела по отношению к сопернику.

Лучшим методом воспитания умения ориентироваться на ринге и чувства положения тела являются упражнения с партнером. Один из кикбоксеров должен добиваться ведения боя у канатов и в углах, а другой – в центре ринга. Больше следует практиковать такие упражнения, как бой с тенью, используя передвижения на всех дистанциях, применяя различную механику движений ударов и защитных действий.

Мы прививали чувство свободы движений – одна из отличительных черт мастерства кикбоксеров, которая выражается умением в сложных условиях поединка держаться свободно и действовать непринужденно. На дальней дистанции «чувству свободы» способствуют хорошие передвижения и неуязвимость, на ближней и средней – надежные защитные действия туловищем и руками. Чувство «свободы движений» является основой для воспитания «чувства удара». Основой для развития чувства «свободы движений» являются высокая координация, рациональная техника с оптимальным чередованием напряжения и расслабления мышц, умением наносить удары разной силы.

Исследования показали, что «свобода движений» совершенствуется в непринужденных действиях во время упражнений с партнером. Развитие «чувства удара» вырабатывается в упражнениях на снарядах, которые нужно делать только в предназначенных для этого перчатках, чтобы наиболее четко ощущать место на руке, которым наносится удар, точность попадания.

«Чувство удара» – важнейшее качество кикбоксера, которое связано с восприятием быстроты нанесения удара и моментом соприкосновения кулака и ног с целью. Кикбоксер должен научиться наносить удары различной силы, на различной дистанции и с различных исходных положений. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести его неожиданно, от точности, силы и места попадания.

Вся деятельность кикбоксера проходит с большим напряжением и вниманием, направляя и сосредотачивая его на действиях противника, его движениях, на которые нужно реагировать в десятые и сотые доли секунды. Без острого внимания трудно правильно воспринимать информацию и продуктивно мыслить, своевременно реагировать на действия противника, контролировать

свои действия. Внимание должно быть устойчивым и по мере развития боевых действий обостряться.

Поддержание внимания на высоком уровне требует больших нервных и физических напряжений. Когда кикбоксер утомляется, у него падает острота внимания, снижаются технические и тактические возможности.

Сосредоточенность внимания и поддержание его на высоком уровне требуют тщательной тренировки, в процессе которой надо особенно сосредоточиваться на отдельных упражнениях, стараться удерживать остроту внимания в упражнениях с партнером, в учебных и вольных боях, игровых упражнениях, упражнениях на «лапах» и со снарядами (пневматическая груша, мяч на резинах), специальными тренажерами.

Меньшая острота внимания нужна кикбоксеру при проведении разминки и заключительной части.

Исследования подтвердили, что большое искусство кикбоксера в переключении внимания с одной ситуации на другую проявляется в процессе боя и в зависимости от этого происходит выбор технико-тактических действий. Важным качеством для кикбоксера является умение регулировать силу и остроту внимания в процессе боя. Могут быть такие ситуации, когда допускается некоторое снижение внимания (ближний бой), когда длительно доминируют мышечные чувства с определенными усилиями. Особо острое внимание проявляется в условиях боя на дальней и средней дистанциях, когда быстрота действий является основным фактором.

В процессе подготовки тренер должен четко определить упражнения для развития внимания с учетом индивидуальных способностей каждого кикбоксера.

Быстрота реакции в кикбоксинге – это скорость, с которой кикбоксер будет реагировать на действие противника. Каждому человеку присущи определенный тип двигательной реакции, связанной с характерным для него распределением внимания: сенсорного, моторного и нейтрального типа. Эти типы реакций находят особенно яркое отражение в спортивной деятельности, особенно в кикбоксинге, где доли секунды решают успех действия.

При сенсорном типе реакции внимание кикбоксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. При доминанте моторного типа реакции кикбоксеры, не учитывая действий противника, сосредоточивают внимание на собственных действиях, часто неточных и нерациональных.

Кикбоксеры с нейтральным типом реакции умеют своевременно парировать действия противника и одновременно эффективно действуют сами: правильно выбирают дистанцию для атак, вовремя контратакуют и т.д.

Тренер обязательно должен определить доминирующий тип реакции кикбоксера и, исходя из этого, найти средства и методы развития наиболее отстающих факторов. Руководствуясь такими данными, тренер поможет кикбоксеру, учитывая его возможности, совершенствовать присущий ему стиль и манеру ведения боя. Для этого следует разработать систему упражнений с учетом индивидуальных возможностей кикбоксеров, тем более если речь идет о кикбоксерах высших разрядов.

Для кикбоксинга характерна глубокая взаимосвязь различных психических процессов. Одним из основных психических процессов является «боевое» мышление. Это целый комплекс психических взаимосвязей, создающих обобщенное понятие о действительности. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие реальные явления и действия.

Мышление кикбоксера характеризуется тесной связью с восприятием и представлением, а эти факторы обуславливаются наблюдательностью, зрительной памятью и воображением. «Боевое» мышление кикбоксера определяет качество тактического мышления, которое характеризуется умением применить наиболее целесообразные методы борьбы, найти оптимальные (с учетом условий) способы и приемы, неожиданные для соперника, создавать ситуации, выгодные для себя. Творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксера и, таким образом, становится важнейшим фактором успеха в состязаниях.

Развитию «боевого мышления» кикбоксера способствует его теоретическая подготовка, куда входят знания в области биомеханики, психологии, физиологии, анатомии.

Лучшим средством воспитания «боевого» мышления являются творческое отношение при развитии отдельных качеств и навыков, необходимых кикбоксеру, психологическая и идеомоторная подготовка к бою, объективный анализ проведенных боев и правильная самооценка технико-тактических действий.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют эффективно повысить надежность обучения развития технико-тактического мастерства и интеллекта при подготовке спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований. Дополнять исследования новыми методиками для повышения качества подготовки кикбоксеров на международном ринге.

Список литературы.

1. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.

2. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

3. Киселёв В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксёра. М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 184с.

4. Клещев В.Н. Кикбоксинг. М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

5. Кулаичев А.П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. М.: НПО «Информатика и компьютеры», 1998. – 270 с.

УДК 796.414.015.1

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

В.В. Сидорова, А.Д. Родзин

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Аннотация. В статье освещаются результаты исследований, которые позволили определить наиболее информативные и значимые показатели силы для совершенствования технического мастерства в мужской спортивной гимнастике: подъём силой на кольцах; стойка силой на кольцах; крест; горизонтальный упор; спичак на брусьях; отжимание с плеч; угол в висе; высокий угол на брусьях.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, юные гимнасты, техническая подготовка, развитие силы.

Summary. *Sidorova V.V., Rodzin A.D.* Intercommunication of sport-technical preparedness and power capabilities for young gymnasts. In the article the results of researches that allowed to define the most informing and meaningful indexes of force for perfection of technical mastery in a masculine sport gymnastics are illuminated: I moving by force on rings; a bar is by force on rings; cross; horizontal support; bar by force on the squared beams; quetching from shoulders; a corner is in vise; high corner on the squared beams.

Key words: sporting gymnastics, young gymnasts, technical preparation, development of force.

Актуальность. Во всех видах спорта в большей или меньшей степени результаты зависят от развития физических качеств спортсменов. Несмотря на то, что гимнастика отличается прежде всего сложностью движений, уровень развития физических качеств спортсменов обуславливает их техническое мастерство и определяет возможности выполнения сложнокоординационных гимнастических упражнений. Многие специалисты отмечают, что именно

силовые способности в большей степени, чем другие физические качества определяют эффективность деятельности в мужской спортивной гимнастике [2, 4].

При воспитании силовых качеств необходимо учитывать режимы тренировочной работы мышц и осуществлять их развитие на основе использования методики сопряжённой физико-технической подготовки на вспомогательных снарядах и видах гимнастического многоборья [3]. Однако, результатов изучения структурно-функциональных связей силовой и спортивно-технической подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования в специальной литературе недостаточно, что и обусловило тему нашего исследования.

Постановка проблемы. Гимнастический элемент может быть выполнен лишь в том случае, если требованиям техники его выполнения соответствуют двигательные возможности гимнаста. С ростом уровня их развития создаются лучшие условия для повышения технических результатов. В гимнастике, как и в любом виде спорта, результаты зависят от способностей спортсмена проявлять качества не отдельно, а в совокупности, но особое место отводится именно силе [1].

Проблема оптимизации и модернизации системы подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования путём использования методик, которые раньше применялись только в учебно-тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации является актуальной. Наиболее перспективной является сопряжённая технико-физическая подготовка с акцентом на силовой [5]. Таким образом, можно заключить, что специальное физическое и специальное техническое совершенствование – это «краеугольные камни» всей концепции интегральной подготовки гимнастов. А силовая подготовка – ключевая в физической и обязательная основа для технической [2].

Анализ специальной литературы по теории и методике подготовки гимнастов показал противоречие между необходимостью достижения высоких результатов и недостаточной эффективностью реализации специальных силовых способностей в тренировочной и соревновательной деятельности гимнастов, в связи с отсутствием обоснования структурно-функциональных связей силовой и спортивно-технической подготовки гимнастов на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования – выявить значимость силовых способностей в спортивной гимнастике на основе анализа структурно-функциональной зависимости между показателями физической и спортивно-технической подготовленности гимнастов, которые тренируются в группах спортивного

совершенствования.

Методы исследования: анализ литературных источников; тестирование физической подготовленности, экспертное оценивание спортивно-технического мастерства гимнастов.

Результаты исследований. Широкий спектр различных средств и методов подготовки спортсменов предопределяет необходимость дифференцированного подхода к выбору этих характеристик учебно-тренировочного процесса в соответствии со спецификой контингента занимающихся, особенностей вида спорта и этапа подготовки. Для установления точной структуры рациональных соотношений различных средств и методов физической подготовки, гарантирующих оптимальное сопряженное воздействие на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса гимнастов и направлено наше исследование. Такие данные мы получили на основе корреляционного анализа. Анализ корреляционной взаимосвязи позволяет выявить физические качества, сопряжено взаимосвязанные с техническими действиями.

Педагогический эксперимент осуществлялся в группах спортивного совершенствования на базе коммунального учреждения дворца спорта «Шахтёр» г. Донецка, в нём принимали участие 20 гимнастов. Для осуществления корреляционного анализа мы взяли 13 тестов, рекомендуемых программой по спортивной гимнастике и характеризующие силовые качества, а также оценки за облегчённые комбинации на двух видах гимнастического многоборья и опорный прыжок для определения уровня спортивно-технической подготовленности.

Анализ программы по спортивной гимнастике для спортивных школ позволил выявить, что из 15 тестов и контрольных упражнений, рекомендуемых для определения уровня физической подготовленности 13 тестов относятся к силовым способностям, а конкретно: 3 – к скоростно-силовым, 3 – к статической силе и 7 – к динамической силе. И только два теста рекомендуются для оценки остальных физических качеств: гибкости (1 тест); специальной выносливости (1 тест).

Так же анализ программы по спортивной гимнастике для спортивных школ показал, что контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности, и, главное, шкала оценки – одинаковые как для этапа спортивного совершенствования, так и для этапа высшего спортивного мастерства. Что, с нашей точки зрения совершенно неприемлемо.

Самая высокая взаимосвязь оценки за облегчённую комбинацию на кольцах с показателями силовых способностей выявлена с подъёмом силой на кольцах, $r=0,75$; крестом, $r=0,67$; стойкой силой, $r=0,77$, что является

закономерным, так как контрольные упражнения для оценки силы являются составляющими соревновательных комбинаций у всех квалифицированных спортсменов. Из четырнадцати тестов - 10 имеют достоверную взаимосвязь с оценкой за облегчённую комбинацию на кольцах.

Самая высокая взаимосвязь оценки на брусьях со следующими контрольными упражнениями: подъём силой на кольцах, $r=0,46$; спичак на брусьях, $r=0,51$; горизонтальный упор, $r=0,42$. У гимнастов, которые тренируются на этапе спортивного совершенствования (первый год) выявлено девять достоверных взаимосвязей между показателями физической и спортивно-технической подготовленности на брусьях.

Оценка за опорный прыжок достоверно коррелирует со следующими контрольными тестами: прыжок в длину с места, $r=0,47$; бег на 20м., $r=-0,4$; отжимания с плеч, $r=0,31$.

Результаты корреляционного анализа подтверждают мнение многих авторов о том, что упражнения, имеющие в своей структуре действия, схожие со структурой соревновательной техники вида спорта могут напрямую влиять на спортивно-техническую подготовленность гимнастов.

Таблица 1.

Корреляционная взаимосвязь показателей уровня развития силовых качеств с показателями спортивно-технической подготовленности у гимнастов групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

№ п/п	Тесты, Контрольные упражнения	брусья	кольца	Опорный прыжок
1	прыжок в длину с места, (см)	0,14	0,07	0,47
2	лазание по канату в висе углом 4 м. (с)	0,29	0,35	0,21
3	бег 20 м. (с)	-0,06	0,19	-0,4
4	угол в висе (с)	0,38	0,34	0,12
5	горизонтальный упор (с)	0,42	0,43	0,22
6	крест (с)	0,39	0,67	0,19
7	подъём силой на кольцах (раз)	0,46	0,75	0,3
8	Переднее равновесие (с)	0,23	0,31	0,17
9	спичак на брусьях (раз)	0,51	0,33	0,24
10	стойка силой на кольцах (раз)	0,46	0,77	0,18
11	отжимание с плеч (раз)	0,29	0,26	0,31

12	Высокий угол на брусьях	0,35	0,31	0,09
13	круги двумя на коне (кол-во раз)	0,24	0,33	0,18

Выводы. 1. Теоретический анализ литературных источников по спортивной гимнастике показал, что физические качества, необходимые в гимнастике, определяются потребностями двигательной деятельности на снарядах. Прежде всего это силовые качества, которые нужны в самых разных проявлениях – от силовых изометрических фиксаций до взрывной работы при отталкиваниях. С силовыми тесно связаны скоростные качества. Типичны для гимнастики и очень важны физические качества, требующие мобилизации одновременно силовых и скоростных возможностей спортсменов. Развитие силы в спортивной гимнастике должно способствовать успешному овладению конкретными элементами, входящими в соревновательные комбинации. Это позволит создать фундамент базовой и профилирующей технической подготовки гимнастов, что определяет перспективность достижения ими высшего спортивного мастерства. При воспитании силовых качеств необходимо учитывать режимы тренировочной работы мышц и осуществлять их развитие на основе использования методики сопряжённой физико-технической подготовки на вспомогательных снарядах и видах гимнастического многоборья. Сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности средств и нагрузок, исходящую из создания таких условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих. При этом должна создаваться база для пролонгации силовой подготовки и одновременно обеспечиваться техническое совершенствование.

2. Анализ корреляционной взаимосвязи спортивно-технического мастерства и показателей силовой подготовленности позволил определить наиболее информативные и значимые показатели физической подготовленности, влияющие на совершенствование спортивного мастерства на отдельных видах гимнастического многоборья. Ранжирование показателей, отражающих наиболее значимые силовые способности и имеющих достоверные коэффициенты корреляции: подъём силой на кольцах; стойка силой на кольцах; крест; горизонтальный упор; спичак на брусьях; отжимание с плеч; угол в вися; высокий угол на брусьях.

Перспективой дальнейших исследований является разработка методики развития силы для тренировки гимнастов на этапе спортивного совершенствования и экспериментальное исследование её эффективности.

Список литературы.

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: Учебник Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 135 с.
2. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка спортсмена: Учебное пособие. М.: МГАФК, 1997. – 85 с.
3. Смолевский В.М., Аркаев Л.Я. Спортивная гимнастика. Энциклопедия. М.: Анита Пресс, 2006. – 384 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
5. Терехина Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: монография. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 78с.

УДК 799.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТРАБОТКИ ПРОИЗВОДСТВА ВЫСТРЕЛА ИЗ ВИНТОВКИ

В.Ф. Тарасенко, В.Н. Иванов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Стрельба является одним из средств физического воспитания и воспитания волевых качеств. Этот вид спорта вырабатывает выдержку и настойчивость, наблюдательность и находчивость, глазомер и меткость, улучшает координацию движения. Стрелковое дело является составной частью военной подготовки молодежи.

Summary. *Tarasenko V.N., Ivanov V.N.* Investigation of production processing shell from screws. A study of the production of a shot from a rifle. Shooting is one of the means of physical education and education of strong-willed qualities. This kind of sport develops endurance and perseverance, observance and resourcefulness, eye and accuracy, improves coordination of movement. Shooting is an integral part of military training for young people.

Ключевые слова: пулевая стрельба, военная подготовка, выстрел, физическое воспитание.

Key words: bullet shooting, military training, shot, physical education.

Актуальность. Исследование комплекса мероприятий для производства выстрела из винтовки. Одним из самых массовых и популярных видов спорта – является пулевая стрельба. Стрельба является одним из средств физического воспитания и воспитания волевых качеств. Этот вид спорта вырабатывает выдержку и настойчивость, наблюдательность и находчивость, глазомер и меткость, улучшает координацию движения.

Стрелковое дело является составной частью военной подготовки молодежи, поэтому развитие его имеет большое значение для укрепления обороны страны.

Но что бы научиться качественно выполнять выстрел необходимо много трудиться. Одним из важнейших вопросов является отработка прицеливания, дыхания, спуска курка.

Прицеливание. Рассмотрим, на какие моменты стрелок должен обратить внимание при прицеливании.

Основные ошибки начинающих стрелков возникают вследствие неправильного прицеливания.

При стрельбе с открытым прицелом мушку следует устанавливать так, чтобы вершина ее была видна в центре прорези прицела на одном уровне с краями. Такое положение мушки называется «Ровной мушкой». Ровная мушка находится в области прицеливания. Необходимо знать, что глаз человека не может одновременно с одинаковой четкостью видеть предметы (Прорезь прицела, мушку и точку прицеливания), расположенные на разных расстояниях. Поэтому, когда стрелок видит мушку, то цель кажется неясной. Если он четко видит прорезь, то мушку и цель – смутно, когда видит цель – плохо видны органы прицеливания. Исходя из этого, необходимо при стрельбе с открытым прицелом основное внимание уделить правильному положению мушки в прорези прицела и лишь периодически, для уточнения прицеливания переключать зрение на точку прицеливания. Ошибка, допущенная при совмещении ровной мушки с точкой прицеливания, дает параллельное смещение и незначительное отклонение попадания на мишени. Ошибка, допущенная при совмещении мушки в прорези, даже при точном совмещении мушки с точкой прицеливания, даст угловое смещение линии прицеливания и значительное отклонение пули в мишени. Прицеливание при стрельбе с диоптрическим прицелом значительно облегчает работу глаза стрелка, так как стрелок, установив мушку в центре диоптра имеет возможность в момент выстрела следить за совмещением только двух точек – вершины мушки и точки прицеливания. Роль прорези в диоптрическом прицеле выполняет отверстие диоптр.

Если на первых тренировках необходимо постоянно контролировать положение вершины мушки, то в последствии этого фиксируется глазом автоматически и все внимание направляется на установление одинакового просвета между мишенью и вершиной мушки. Если прицеливание проходит с помощью пальцевой мушки, необходимо «яблоко» мишени расположить в середине пальцевой мушки, а мушку в середине диоптра. Диоптрический прицел позволяет стрелку перемещать тарель с диоптром по вершинам и

горизонтам с помощью барабанчиков. Величина перемещение отмечается щелчками, ощущаемыми рукой при повороте.

Характерные ошибки начинающих стрелков следующие: взятие крупной или мелкой мушки.

Если мушка взята крупной, то пробойны пойдут выше, а при мелкой мушке ниже. Крупную мушку стрелок устанавливает во время прицеливания, когда мушку он наблюдает выше прорези, мелкую наоборот.

Придерживание мушки в право или в лево от центра прорези прицельной планки. Это дает отклонение попадания в мишени в ту сторону, в которую прижата мушка в прорези.

Сваливание винтовки вправо или влево. При этом пули уходят в сторону сваливания винтовки и вниз.

Некоторые стрелки во время прицеливания перебегают взглядом с мушки на мишень, делая это быстро и по несколько раз, пока не совместят это точки на одной прямой.

Такой способ прицеливания вызывает утомление мышечного аппарата глаза. Поэтому во время прицеливания стрелок должен чем-то жертвовать и стремиться отчетливо, резко видеть лишь один из трех предметов: мушку, прорезь либо мишень. При стрельбе стрелок должен резко видеть мушку в прорези, пренебрегая резкостью изображения «яблоко» мишени. Со временем, при регулярной тренировке вырабатывается способность всегда устанавливать одинаковый просвет и однообразно располагать мушку в не четко воспринимаемой глазом прорези.

Стрелок прицеливается одним глазом. Второй глаз во время прицеливания может быть открыт, но участвовать в прицеливании он не должен.

Дыхание. На точность выстрела существенно влияет дыхание стрелка в момент производства выстрела. Во время дыхания оружие, прижатое к плечу, смещается. Выполнить в этих условиях точный выстрел невозможно.

Вот почему необходимо прекращать, затаивать на некоторое время дыхание. Сделав один-два полувдоха и полувдоха, стрелок в, так называемой, дыхательной паузе прекращает дыхание. Затаивать дыхание следует после завершения грубой наводки. Четко фиксируя положение прицельных приспособлений стрелок уточняет правильность изготовления.

Перед началом спуска курка нужно сделать вдох, а за тем не полный выдох и задержать дыхание на 7-10 секунд. Этого времени вполне достаточно, чтобы правильно прицелиться и произвести плавный спуск курка.

Ошибки управления дыханием: чрезмерная задержка дыхания. Необходимо выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха; чрезмерная

гипервентиляция. Необходимо выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Помните, что чрезмерное глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колебания оружия.

Спуск курка. Основой меткого выстрела является сочетание устойчивости оружия, правильного прицеливания и спуска курка. Правильный спуск курка имеет решающее значение в производстве меткого выстрела.

Можно хорошо и правильно прицелиться, и затаить дыхание, но, если неправильно или резко нажать на спусковой крючок, пуля пойдет с большим отклонением, так как резкое движение пальца нарушает наводку. Даже небольшие ошибки в нажатии на спусковой крючок ведут к разбросу пуль на мишени, а иногда и к промахам. Спуск курка будет правильным, если стрелок плавно и равномерно нажимает на спусковой крючок, одновременно наблюдая за правильным положением мушки в прорези и точкой прицеливания.

Указательный палец нужно накладывать на крючок первым суставом, и сила давления пальца должна быть направлена вдоль оси канала ствола. При неправильном положении пальца на спусковом крючке сила давления направляется под углом, что вызывает смещение винтовки и прицеливание нарушается.

На небольшие колебания ровной мушки под мишенью не следует обращать особого внимания, а нужно продолжать плавный нажим на крючок. Но если колебания увеличились необходимо немедленно прекратить нажим на крючок. И не изменяя положения для стрельбы, не отнимая пальца от спускового крючка, сделать передышку (отвести взгляд в сторону от мишени, чтобы глазу тоже дать отдохнуть). Затем снова, проверить правильность прицела и затаив дыхание, следует продолжить плавный нажим на спусковой крючок до тех пор, пока неожиданно не произойдет выстрел. Держать рукоятку приклада нужно в достаточной мере жестко, но без лишнего усилия. Что бы приобрести умение контролировать величину и характер управления спуском, стрелку необходимо предварительно «пошелкать» в холостую, внимательно анализируя ощущения пальца (предварительно дослав в патронник гильзу).

Ошибки управления спуском:

- нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца. Для устранения необходимо контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца;

- подлавливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок. Необходимо больше внимания уделять устойчивости оружия;

- чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок – затягивание выстрела. Резкое нажатие рывком. Необходимо применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона. Для контроля

надеть на указательный палец бумажный конус, прикрепить на оружие в районе спуска иголку.

- нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия. Для устранения необходимо тренироваться без патрона на устойчивость оружия.

Производство выстрела. По команде «заряжай» стрелок большим и указательным пальцем правой руки подает рукоятку затвора вверх и отодвигает затвор в крайнее заднее положение. Затем он вкладывает патрон в окно ствольной коробки и легко нажимая указательным или большим пальцем на дно шляпки гильзы, досылает его в патронник подает затвор вперед и поворачивает рукоятку вниз до отказа. После этого правой рукой он поднимает приклад и вставляет его в плечо, переносит руку на шейку ложи свободно обхватывает ее, а указательный палец кладет на спусковой крючок.

По команде «огонь» стрелок, установив ровную мушку, подведя ее под точку прицеливания и затаив дыхание, плавно нажимает на спусковой крючок до тех пор, пока не произведет выстрел.

Во время прицеливания стрелок должен очень четко видеть мушку в прорези на фоне мишени. По мере того как стрелок начинает давить на спуск, ровная мушка начинает теряться. Обязанность стрелка заключается в том, что во время ухода ровной мушки, он должен удерживать ее, в этом заключается обратная связь в удержании ровной мушки во время нажатия на спуск.

После выстрела правой рукой он поднимает рукоятку затвора вверх, оттягивает затвор в крайнее заднее положение. Гильзадержатель зацепившись за закраину гильзы вместе с затвором извлекает стреляную гильзу из патронника и тянет ее назад до отражателя наскочив на который, гильза отлетает в сторону.

Ошибки тактического характера, допускаемые во время стрельбы:

- отсутствие перед началом стрельбы специальной разминки. Для устранения необходимо выполнять спецразминку 5-10 мин. Работать без патрона;

- небрежное отношение к пробным выстрелам. Необходимо помнить, что техника выполнения пробных выстрелов не должна отличаться от выполнения зачетных;

- немедленное выполнение следующего выстрела после плохого попадания. Необходимо проанализировать причину неудачного выстрела, выполнить 2-3 выстрела в холостую;

- боязнь внесения поправки в прицел. После пробных выстрелов смелее вносить поправки;

- нерешительность, излишняя осторожность при стрельбе. Необходимо отрабатывать однообразный ритм и темп стрельбы;

- выполнение выстрела при неудобной изготровки. Необходимо прекратить стрельбу, проверить положение изготровки;

- большие интервалы отдыха между выстрелами. Надо выполнять выстрелы за возможно короткий промежуток времени, что бы иметь свежие мышечные и зрительные ощущения;

- беспричинный перерыв в стрельбе при метких попаданиях. Нерациональное распределение работы и отдыха. Для устранения этого, следует без объективных причин прекращать стрельбу, вести стрельбу в одном ритме и темпе.

Выводы. Только отработав изготровку, прицеливание, дыхание, спуск курка, возможно произвести точный выстрел.

Список литературы

1. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена: Учебное пособие. Москва: ДОСААФ СССР. 1986. – 103 с.

2. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие. Москва: ДОСААФ СССР. 1982. – 127 с.

3. Петров В.П. Тренировка стрелка: Учебное пособие. Москва: ДОСААФ СССР. 1973. – 77 с.

УДК 796.431.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ В БОКСЕ

А.Н. Ткаченко, М.В. Киселёв

ДР ДЮСШОР по боксу, г.Донецк

*Мытищенский филиал Московского государственного
технического университета им. Н.Э. Баумана*

Аннотация. В статье исследуются воспитание воли боксёра от этапа начальной подготовки и до конца его спортивной карьеры, зависимость уровня спортивных достижений с моральными и волевыми качествами, психической готовностью к соревнованиям.

Ключевые слова: исследования, воля, боксёр, спортивная карьера, психическая готовность к соревнованиям.

Summary. *Tkachenko A.N., Kiselev M.V.* Education of will in boxe. This article examines the education of the will of the boxer, from the stage of initial training and to the end of his sports career, the dependence of the level of athletic achievement of moral and volitional qualities, psychological readiness to compete .

Keywords: research will, boxer, sports career, mentally ready to compete.

Актуальность, постановка проблемы. Планомерная работа, направленная на воспитание волевых качеств, должна занимать существенное место на всем пути совершенствования боксёра – от этапа начальной подготовки и до конца спортивной карьеры. При этом следует учесть, что уровень спортивных достижений в современном боксе столь же существенно связан с моральными и волевыми качествами, психической готовностью к соревнованиям (как с технической, физической и тактической подготовленностью), которым недостаточно уделяется внимания.

Подготовка к состязаниям, участие в них требуют не только технической, физической и тактической, но и морально-волевой подготовки, а также тренера-новатора, способного к постоянным творческим тренировкам.

Цель исследования. Выявить информативные показатели и отработать методы исследования воспитания воли.

Задачи исследования. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе тренировок боксёров, по нашим исследованиям, состоят в том, чтобы обеспечить: 1) формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ волевых проявлений применительно к требованиям физкультурно-спортивной деятельности; 2) разностороннее развитие волевых качеств, необходимых в данной деятельности (целеустремленность, стойкость, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе воспитания моральных и волевых качеств нами применялся широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный. По нашим наблюдениям умелое использование этих методов приучает спортсменов к дисциплине, требовательности к себе, воспитывает у них настойчивость и упорство в достижении цели, повышает способности к преодолению трудностей, формирует уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке являлась регулярная практика обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Обязательное выполнение тренировочной программы и соревновательных установок связывалось с воспитанием у боксёра привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Наша многолетняя практика показала, что успех в этом деле возможен лишь в том случае, если боксёр четко осознает свои задачи в спорте, твердо понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Также очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, малореальны для выполнения даже при полной мобилизации функциональных возможностей, то они формируют у спортсмена чувство неуверенности и могут принести только вред.

Проявления воли зависят в первую очередь от мотива деятельности, сила же их производна от того, насколько он совпадает с жизненными интересами личности, соответствует ее идеалам и опирается на твердые нравственные убеждения. Подлинно незаурядные проявления воли обеспечивают: высокая цель, глубокие моральные чувства, активная жизненная позиция личности, вырабатываемые, прежде всего нравственным, идейным и этическим воспитанием.

Во внешнем своем выражении воля не может проявиться помимо мышечных движений (хотя к ним, понятно, не сводится конечный результат проявления воли). Этим обусловлено единство физического и волевого воспитания. Фактически многое из того, что понимается под «физическим воспитанием», представляет собой и воспитание воли. В процессе обучения движениям, воспитания физических способностей и особенно в процессе спортивного совершенствования боксёра обязательно приводятся в действие, выявляются и развиваются волевые свойства личности. Без этого не мыслится реализация ни одной серьезной задачи на пути физического совершенствования.

Специфическим фактором воспитания волевых качеств является преодоление трудностей, связанных с мобилизацией воли. То, что воля воспитывается через преодоление трудностей, в борьбе с ними, давно уже стало аксиомой. Однако она справедлива лишь при определенных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными, а возрастают; если мера возрастания трудностей не исключает возможности преодоления их. Того же требуют и закономерности физического воспитания, которые отражены в принципах систематичности,

непрерывности и постепенного увеличения нагрузок. Это означает, что логика процесса физического воспитания и логика воспитания воли в данном отношении совпадают. Однако по ходу реализации задач физического воспитания создается отнюдь не все, что необходимо для воспитания воли боксёра, – требуются еще и дополнительные, специально направленные воздействия. Поэтому целесообразно сочетать две основные методические линии воспитания воли, одна из которых имеет своей основой регулярную мобилизацию на безусловное выполнение заданий и установок, непосредственно вытекающих из логики планомерных занятий по физическому воспитанию и спорту, другая – системное использование специальных заданий и установок, преодоление возникающих в связи с этим дополнительных трудностей.

Регулярное выполнение на протяжении значительного отрезка жизненного пути серьезного, четко организованного дела вырабатывает стойкую установку на обязательное отношение к нему, формирует привычку доводить его до конца, не останавливаясь перед возникающими трудностями, в результате чего со временем складываются соответствующие постоянные черты характера. Эта линия воспитания воли обеспечивается в повседневном тренировочном процессе боксёров всей системой организации круглогодичных многолетних занятий, строго регламентированным режимом их, постепенным и неуклонным возрастанием физических нагрузок, а также других требований, связанных с реализацией задач систематических тренировок.

Разумеется, не все в физическом воспитании и спорте имеет равноценное значение для воспитания воли. Особая ценность спорта в соревновательной деятельности. И это справедливо. Спорт с его предельными требованиями к физическим и психическим качествам человека, несомненно, является исключительно действенным фактором воспитания воли, одной из самых высоких ступеней «школы воли». Это его значение в полной мере раскрывается в условиях повседневной напряженной тренировки и регулярной практики участия в ответственных соревнованиях. Мы уделяли большое внимание соревновательному методу как фактору воспитания волевых качеств, которые важно широко использовать и в базовых формах физического воспитания. Но было бы неверным недооценивать другие имеющиеся в спорте возможности воспитания воли. Особенно серьезным испытанием волевых качеств нередко оказываются не соревновательные ситуации, которые стимулируют ее яркие, эмоционально насыщенные и кратковременные проявления, а повседневные, часто утомительные, однообразные занятия, лишённые развлекательной атмосферы, которые требуют незаурядной целеустремленности, настойчивости и выдержки.

Общими условиями эффективности воспитания воли на такой основе являются: ясная мотивация, деловой стиль организации занятий, четко налаженный распорядок работы, личный пример тренера-преподавателя в обязательном отношении к делу, сформированная объединенными силами спортивного коллектива традиция – безусловно выполнять поставленные задачи.

Формируя волевые черты характера у своих воспитанников, тренер-педагог должен вместе с тем постоянно переводить, образно говоря, процесс воспитания на рельсы самовоспитания. Ибо действительная эффективность воспитания воли в конечном счете определяется тем, насколько этот процесс перерастает в сознательную активность личности, направленную на выработку своих волевых качеств.

Исследования показали, что самовоспитание, как и воспитание – процесс многогранный. Он включает в себя самоопределение и самопобуждение, самообразование и самопознание, самоубеждение и самоприучение, саморегуляцию, самопреодоление и самоконтроль.

Самовоспитание в физическом воспитании по-настоящему начинается тогда, когда сформирована осмысленная потребность физического совершенствования, которая воплощается в самостоятельных действиях, направленных на достижение соответствующих спортивных результатов.

Пробуждение и последовательное развитие такой потребности – это одна из важных задач специалиста бокса, которую необходимо решать с первых же этапов приобщения воспитанников к спортивной деятельности на основе формирования у них содержательных мотивов занятий, сообщения знаний, необходимых для самостоятельного использования средств физического воспитания, развития активности, инициативности, самостоятельности.

Мы уже говорили, что ведущая роль воспитателя с самого начала должна сочетаться с активным участием занимающихся в воспитательном процессе (конкретизация задач и путей их решения, организация занятий и т.д.). Конечно, формы и степень такого участия зависят в первую очередь от возрастных особенностей воспитанников и уровня их подготовленности. Но в любом случае было бы большой педагогической ошибкой относиться к ним лишь как к послушным исполнителям заданий. Воспитатель непременно должен формировать у них осознанную внутреннюю установку к действию, внешнее побуждение переводить в самопобуждение, мобилизацию – в самомобилизацию.

По нашим наблюдениям, к основным путям и формам самовоспитания, включенным в процесс физического воспитания или непосредственно связанным с ним, относятся следующие: самообразование и самопознание,

специфическим содержанием которых является самостоятельное пополнение знаний о закономерностях строения, функционирования и развития организма, принципах, средствах и методах физического воспитания, условиях их применения, а также познание своих собственных двигательных возможностей, способов их использования и увеличения в интересах самосовершенствования и т. д. Исходная база для этого создается общим образованием, как одной из спортивных сторон и обязательного курса физического воспитания, и воспитанием познавательных способностей. Необходимые предпосылки самопознания и вместе с тем неотделимые моменты его – приобретение навыков самонаблюдения, самоанализа и самооценки: самоприучение к обязательной реализации задач, вытекающих из программы спортивных тренировок кикбоксеров и физического воспитания, заданному режиму физкультурной деятельности и связанному с ней общему режиму жизни.

Необходим самоконтроль за поведением, за результатами физкультурной (спортивной) деятельности и своим общим состоянием. Систематический самоконтроль, будучи одним из необходимых условий эффективности физического воспитания, является в то же время неотделимой частью самовоспитания. Он складывается из самонаблюдений, самоанализа и самооценок с принятием обязывающих решений и самостоятельным наблюдением за их выполнением.

Выводы. Несмотря на видимую простоту, одним из действенных инструментов самоконтроля служит регулярное ведение дневника с фиксацией и анализом дел и поступков, содержания занятий и их результатов, своих чувств и самооценок. Существенно, что самоконтроль в физическом воспитании во многом объективизируется: содержание занятий, степень преодолеваемых трудностей и мера достижений могут быть выражены в конкретных количественных показателях (параметрах объема и интенсивности нагрузок, результатах контрольных упражнений, тестовых измерений, соревнований и т. д.); то же относится к ряду легко регистрируемых показателей динамики своего физического состояния (возможность оперативной самостоятельной регистрации ЧСС, веса тела, некоторых антропометрических параметров и т. д.). Понятно, что это способствует эффективности самоконтроля и тем самым увеличивает возможности его использования в целях воспитания.

Нелишне подчеркнуть, что самовоспитание в любых его разделах было бы неверно рассматривать как полностью автономный процесс.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования подтвердили эффективность наших методик. Они могут быть использованы при организации занятий по любому из видов спортивных единоборств.

Список литературы.

1. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров. VI Международный научный Конгресс. Варшава, 6-9.06.2002.
2. Белих С.І. Дівочий бокс. Донецьк: ДонНУ, 2004. – 624 с.
3. Клещев В.Н. Кикбоксинг. М.: Академический проект, 2006. – 288 с.
4. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
5. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
6. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
7. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
8. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

УДК 796.085:378.015.3-057.875

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ КОМАНДНЫХ ИГР, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.И. Чабанов, В.И. Амолин

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Спортивные игры не только укрепляют организм человека с самого детства, но еще и являются отличным методом физического воспитания. В статье рассмотрен такой вид физической подготовки, как командные игры, дана характеристика соревновательных игр, описаны техники и приемы. Также рассмотрены специфика спортивной игры и структура соревновательной игровой деятельности, требования к студентам-спортсменам.

Summary. *Chabanov A.I., Amolin V.I.* Characteristics of sports team games as a means of physical education of students. Sports games not only strengthen the human body from childhood, but also are an excellent method of physical education. The article deals with such type of physical training as team games, characteristics of competitive games, described techniques and techniques. The specificity of the sports game and the structure of competitive gaming activity are also considered, requirements for students-athletes.

Ключевые слова: спортивные игры, командная игра, студенты, физическое воспитание.

Key word : sports games, team play, students, physical education

Постановка проблемы. Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни студента. В подростковом возрасте игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделялись в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный студент, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к студентам-спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуального хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика

показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствует воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания студентов, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др. [1]

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтной ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д. [2].

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень – «техничко-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства студента из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в

турнирной таблице (первое и последнее места). Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементарный набор приемов игры (аспект тактики); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д. [3]

Наряду со спецификой игровой и соревновательной деятельности спортивные игры имеют ряд других особенностей. Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами – между игроками одной команды; между соперниками – игроками противоборствующих команд.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.[4]

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного

решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отношениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. На этой основе формируются коллективные действия – групповые и командные действия в нападении и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отношениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами. Эти структуры существуют именно в процессе состязания (игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стратегией и тактикой. Совокупность отношений, образующих структуру соподчинения, определяет системную упорядоченность, организованность, целостность или разобщенность действий команды в каждом состязании (игре).

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему [5].

Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных соревнований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания – в совместном процессе подготовки, а также вовне спортивной жизни. Они выражаются особенностями межличностных отношений между членами команды. Практика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться. Однако учет этой структуры обязателен для адекватного планирования процесса подготовки. [4].

Выводы. Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения

двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

Спортивные командные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания студентов. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных командных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Список литературы.

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. М.: Физкультура и Спорт, 2004. – С. 26.
2. Дзамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 156 с.
3. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002. – С. 31.
4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2004. – 156 с.
5. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры: Учебник. Ташкент, 2005. – 332 с.

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

УДК 38.147:796.011.1

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В
ВОССТАНОВЛЕНИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ**

Е.Н. Варавина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается реабилитационная программа восстановления психосоматического здоровья студентов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры, которая направлена на повышение стрессоустойчивости организма и профилактику стрессов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, стресс, расслабление, дыхательная и сосудистая гимнастика, психологическая тренировка.

Summary: *Varavina E.N.* Adaptive physical culture in restoring psychosomatic health of students. The article examines the rehabilitation program for the restoration of students' psychosomatic health using the means and methods of adaptive physical culture, which is aimed at increasing the stress-resistance of the body and preventing stress.

Key words: adaptive physical culture, stress, relaxation, respiratory and vascular gymnastics, psychological training.

Постановка проблемы и анализ последних достижений и публикаций.

Стресс – универсальный защитный механизм, направленный на сохранение жизнедеятельности человека. Люди, неспособные адекватно реагировать на чрезмерное внешнее воздействие, обречены на патологический стресс, который становится причиной многих заболеваний.

Умственное и физическое перенапряжение студентов, низкий уровень мотивации к учебным занятиям, завышенные требования педагогов, неблагоприятные бытовые условия и образ жизни, переутомление во время экзаменационной сессии – вот далеко не полный перечень факторов, которые можно рассматривать как причины возникновения стресса превышающего допустимые пределы. [1, 2].

Причины возникновения стресса и его влияние на организм учащейся молодежи остаются до настоящего времени мало изученными. Изучение

методов борьбы с последствиями стресса, роли физической и психологической реабилитации в поддержании стрессоустойчивости организма являются основным ключом к разработке методик профилактики стресса [1-5]. 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, социальных аспектов личности. [2, 3, 4]

Учитывая вышесказанное, необходимо научно обосновать и доказать, что каждый студент способен научиться осознанно управлять своим психоэмоциональным состоянием и поведением, уметь использовать заложенные в нем природой адаптационные возможности с целью повышения стрессоустойчивости.

Цель работы – разработать реабилитационную программу для психосоматического восстановления и формирования стрессоустойчивости организма студентов.

Изложение основного материала. На занятиях по физическому воспитанию в течение двух семестров была проведена работа со студентами вторых курсов ДонНУ. Общее количество студентов основных групп, добровольно участвующих в наблюдении, составило 57 человек.

На исходном уровне изучались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), острота зрения и слуха, субъективное ощущение утомления. По результатам опроса все исследуемые были разделены на две группы. В I группу (контрольную) вошли 17 студентов, которые часто и продолжительно пользуются компьютером и предпочитают малоподвижный образ жизни физическим нагрузкам. Во II группу (экспериментальную) вошли 40 студентов, предпочитающих активный образ жизни малоподвижному, которые в свободное от учебы время систематически посещают спортивные секции или занимаются самостоятельно. Результаты проведенных исследований приведены в таблице.

Таблица

Оценки стрессового влияния экзаменационной сессии на показатели общего состояния организма.

Показатели Этапы исследования	ЧСС уд/ 1' M±m	АД	Острота зрения	Острота слуха	Субъективное ощущение
Начало семестра	75,3±0,31	120/70	VOD–1,0 VOS–1,0	ШП-6м	Физически активен
В день экзамена, I гр. (контрольная)	92,5±0,37	135/80	VOD–1,0 VOS–1,0	ШП-6м	Утомление
I сутки после экзамена I гр.	72,8±0,42	115/60	VOD–1,0	ШП-6м	Утомление

			VOS-1,0		незначительно
В день экзамена II гр. (экспериментальная)	74,2±0,34	120/70	VOD-1,0 VOS-1,0	ШР-6м	Утомление незначительно
I сутки после экзамена II гр.	72,4±0,39	1115/70	VOD-1,0 VOS-1,0	ШР-6м	Физически активен

**ШР – шепотная речь*

Перечень предложенных для изучения показателей обусловлен тем, что умственная деятельность человека определяется процессами, происходящими в центральной нервной системе и в органах чувств. Во время экзаменационной сессии, у студентов I группы, ведущих малоподвижный образ жизни, отмечено учащение пульса, повышение артериального давления, хотя эти изменения колебались в пределах физиологически допустимых норм. Острота зрения и слуха не претерпели изменений. Увеличение ЧСС и АД у студентов I группы было связано с напряженной умственной деятельностью.

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 25% студентов наблюдалось онемение нижних конечностей, ощущение «ползания мурашек» и покалывания. Утомление, снижение общей работоспособности отмечали 78% студентов. Субъективно ощущение снижения остроты слуха и зрения отмечали 13% студентов, хотя в ходе исследования эти показатели оставались у них в пределах физиологических норм.

Совершенно иная реакция на стресс у тренированных студентов II группы. АД, ЧСС практически не изменились на всех этапах наблюдения, поведенческая реакция была совершенно адекватная и только единицы отмечали легкую степень утомления.

Наши исследования указывают, что для достижения физиологических, функционально и социально значимых для студентов результатов должны быть введены корригирующие реабилитационные мероприятия, не допускающие долговременных сдвигов в работе ведущих органов и систем организма.

В связи с этим, нами разработана реабилитационная программа, направленная на повышение стрессоустойчивости организма и профилактику стрессов с использованием: глубокого произвольного расслабления скелетных мышц; сосудистой гимнастики; дыхательной гимнастики; психологической тренировки.

Степень мышечного тонуса у одного и того же человека не одинакова и подвержена изменениям в течение суток в зависимости от целого ряда внутренних и внешних причин. Мышцы постоянно находятся в состоянии незначительного тонического напряжения, обеспечивающего удержание позы и

их готовность к действию. Имеется тесная взаимосвязь между мышечным тонусом и психоэмоциональным состоянием человека. Чем выше напряжение мышц, тем интенсивнее импульсы, поступающие в кору головного мозга, а значит и степень бодрствования. Снижение мышечного тонуса уменьшает эмоциональное возбуждение. Чем глубже расслабление, тем эффективней восстановление после интенсивной умственной и психоэмоциональной нагрузки. Существует обратная связь. Спокойное эмоциональное состояние способствует снижению мышечного тонуса.

Для того, чтобы научиться глубокому произвольному расслаблению скелетных мышц, студенты должны усвоить физическое упражнение, состоящее из двух фаз. I фаза – максимальное напряжение определенной группы мышц в течение 3-5 секунд. Напряжение мышц выполняется после глубокого вдоха, во время последующей задержки дыхания. II фаза – максимальное расслабление участвующих в работе мышц, во время пролонгированного выдоха. Предлагаемое высококонтрастное состояние скелетных мышц создает возможность прочувствовать их более отчетливо. Такого рода физические упражнения на все группы мышц рекомендуется выполнять в сочетании с релаксационными приемами: «расслабление волевым приказом», «умственное расслабление» в течение 10-15 минут ежедневно.

Физические упражнения сосудистой гимнастики (наклоны и повороты головы) оказывают механическое воздействие на стенки кровеносных сосудов шейного отдела позвоночника, повышая их эластичность. Тренировка вестибулярного аппарата способствует 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 рекомендуем выполнять не менее 2-3 раз в течение рабочего дня по 5 минут.

Дыхательную гимнастику без преувеличения можно назвать мощным средством физиологического и психологического воздействия. Недостаток кислорода в организме, является причиной развития хронической усталости, тревожности, депрессии, ухудшения работы сердца и всего организма в целом. При выполнении дыхательных упражнений повышается тонус дыхательного центра, наступает саморегуляция акта дыхания. Снимается спазм мускулатуры в бронхах всех калибров, в результате чего увеличивается их просвет, улучшается прохождение воздуха в легкие и, как следствие, улучшается транспорт кислорода в кровь, все клетки организма получают его в достаточном количестве. Так же осуществляется мягкий массаж внутренних органов, улучшается перистальтика кишечника, укрепляются тренируемые группы мышц.

Методика и правила дыхания. 1.Изучение дыхательных упражнений рекомендуем начинать с гармоничного полного дыхания, состоящего из нижнего, среднего и верхнего. 2.Овладевать определенными видами дыхания необходимо постепенно, во избежание гипervентиляции легких. 3.Дыхательные упражнения выполнять на высоком эмоциональном подъеме, концентрируя внимание на их выполнении. 5.Любые движения осуществлять непринужденно, мягко, без напряжения. 6.Перед началом и в конце комплекса дыхательных упражнений рекомендуем принять «позу сосредоточения», расслабляя скелетные мышцы. 7.Желательно заниматься на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.

В качестве ежедневного средства профилактики стресса рекомендуем разработанный нами модифицированный комплекс дыхательной гимнастики «Бодифлекс». Выполнять утром на пустой желудок в течение 15 минут.

Основная стойка и этапы дыхания по предлагаемой методике. 1. Стойка ноги врозь, полуприсед с наклоном вперед прогнувшись, руки в упоре на коленях, голова вперед. 2. Медленно и равномерно выдохнуть максимально воздух из легких через полусомкнутые губы. 3. Сделать глубокий вдох через нос. 4. Задержать дыхание на вдохе в течение 3 секунд. 5. Выполнить пролонгированный выдох через полусомкнутые губы. 6.Задержать дыхание на выдохе с изометрическим напряжением грудобрюшной диафрагмы и мышц передней брюшной стенки до 8-10 секунд. Фазы спокойного вдоха и пролонгированного выдоха с задержками дыхания улучшают вентиляцию легких, снимают спазм гладкой мускулатуры бронхов всех калибров, улучшают диффузию газов в газообменной области, насыщая организм кислородом [3, 4 5].

Психологическая тренировка является важным этапом на пути овладения искусством управления психоэмоциональным состоянием организма. Психотренинг включает в себя: перестройку психологии; отработку концентрации внимания; развитие зрительно-пространственного воображения. Неотъемлемой частью психологической тренировки является релаксационная гимнастика с применением приемов активного самовнушения.

На основании полученных результатов исследования и опыта практической работы можно заключить, что занятия по предложенной методике позволяют эффективно и в короткий срок восстановить психосоматический статус организма, повысить его стрессоустойчивость. Овладев методикой антистрессовой реабилитационной программы на занятиях по физическому воспитанию, студенты могут применять полученные знания и навыки для самостоятельной работы.

Выводы. 1. Психоэмоциональное напряжение оказывает умеренное стрессовое воздействие на организм и практически не влияет на физически тренированных студентов. 2. Объективная оценка физического и психоэмоционального состояния студентов позволяет рекомендовать научно-обоснованную реабилитационную программу для повышения устойчивости организма к стрессовым влияниям. 3. Возможность применения предложенных средств коррекции стрессогенных состояний и эффективность их использования зависят от того, насколько осознанно студент подходит к вопросу сохранения своего здоровья.

Список литературы.

1. Васильев Н.В. Здоровье и стресс. М.: Медицина, 1991. – С. 217.
2. Пшонникова М.Г. Феномен стресса, эмоциональный стресс и его роль в патологии. – Патологическая физиология и экспериментальная терапия, 2001, №2. – С. 26-30.
3. Судаков К.В. Диагностика здоровья. М.: Медицина, 1997. – С. 174.
4. Ильинича М.И. Физическая культура студентов. М.: Медицина, 1999. – С. 405.
5. Батрак О.В., Варавина Е.Н. Модификация дыхательной гимнастики «Бодифлекс» для реабилитации студентов с заболеваниями кардиореспираторной системы. Донецк:ДонНУ, 2005. № 3. – С. 139-143.

УДК 796.41:612.2

**МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА НА ОСНОВЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ
ГИМНАСТИК**

**В.И. Жеребченко, Д.В. Жеребченко,
Р.А. Жеребченко, К.В. Жеребченко**

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный университет», МОУ «Школа № 9.

Аннотация. В статье рассматриваются методы повышения физических возможностей человека, укрепления его здоровья и физической работоспособности с помощью аэробных тренировок, дыхательных практик, климатотерапии, физиотерапии.

Summary. *Zherebchenko V.I., Zherebchenko D.V., Zherebchenko R.A., Zherebchenko K.V.* Methods of increasing the physical opportunities of the human organism based on respiratory gymnastics. The article covers some methods of improving people's physical abilities, strengthening their health and physical perfection by facilities of aerobic exercises, breathing exercises, climatotherapy, physiotherapy.

Ключевые слова: здоровье, дыхание, кислород, йога, аэротерапия, климат, закаливание, аквагимнастика, регенерация, работоспособность.

Key words: health, breathing, oxygen, yoga, aerotherapy, climate, improving one's endurance, aqua gymnastics, regeneration, efficiency.

Актуальность. Не секрет, что в стране не хватает спортивных баз, специалистов оздоровительной физкультуры, хорошего инвентаря. Однако, основной причиной безответственного отношения к своему здоровью является недооценка роли физической культуры и спорта и бездействие (пассивный образ жизни).

Статистические исследования показывают, что здоровье населения с каждым годом становится все хуже. Плохо обстоит дело с физической подготовленностью. Прибывающие на военную службу призывники не могут получить оценку «удовлетворительно» в подтягивании на перекладине (25%), в беге на 100 м (40%), в кроссе на 1000 м (60%). А у студентов эти показатели еще ниже. Правоммерно сделать вывод, что низкий уровень физической подготовки свидетельствует об отсутствии должной физкультурно-восстановительной работы в стране. Не надо удивляться и низкой устойчивости населения к обрушившимся на него болезням цивилизации: атеросклероз, спондилез, радикулит, гипертония, ожирение, ишемическая болезнь сердца и многие другие. Именно поэтому Российская Федерация предложила вернуть обновленный комплекс ГТО, охватывающий все возрастные слои населения.

Вместе с тем губительная роль телесного покоя для человечества не является секретом.

Цель. Убедить молодое поколение в необходимости соблюдении двигательного режима. Важной стороной физического воспитания является целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и регулирование, их развитие посредством нормирования функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью - физическими упражнениями. Рассмотрим некоторые из направлений.

Организация и содержание исследования. Дыхание является неотъемлемой частью нашей жизни. Это настолько привычный и естественный для нас процесс, что мы часто не придаём особого значения тому, как именно мы дышим. Мудрые люди знали, что здоровье во многом зависит от методики дыхания. Легкое поверхностное дыхание не прорабатывает нашу дыхательную систему, соответственно, наши легкие работают не в полную силу. И это значит, что и кислорода мы получаем не в том количестве, в каком могли бы. А ведь кислород – самый важный элемент, поддерживающий в нас жизнь. Все

ведь помнят, что без еды и воды можно прожить несколько дней, а вот без воздуха – только несколько минут. Представители традиционной и народной медицины давно сошлись во мнении, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы, а также избавить от головных болей и некоторых хронических заболеваний. Большинство из нас во время дыхания задействуют лишь 40% своих лёгких, что приводит к нарушению процессов газообмена. Выработав у себя привычку «дышать полной грудью», этих проблем удастся избежать. Кроме того, люди, регулярно занимающиеся дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние. Из-за недостатка кислорода кожа утрачивает свою эластичность, становится дряблой и рыхлой, меняет цвет на бледно-серый или желтоватый, появляются мешки и синяки под глазами, а также образуются морщины, которые никого не красят. Если вы хотите не только отлично себя чувствовать, но и выглядеть здоровым человеком, включите дыхательную гимнастику в свой распорядок дня и выполняйте простые, но очень полезные упражнения ежедневно.

Под влиянием систематических физических тренировок человек приобретает способность противостоять недостатку кислорода - гипоксии. Устойчивость к ней становится в современном спорте важным слагаемым рекордного достижения. При выполнении предельных физических напряжений, возможностей органов дыхания и кровообращения не достаёт для того, чтобы обеспечить работающие мышцы достаточным количеством кислорода. В этих условиях выигрывает тот спортсмен, который может за счет волевых усилий продолжать напряжённую мышечную работу, делая, казалось бы, невозможное, или применять фармакологические препараты. Именно поэтому у высококвалифицированных атлетов развивается способность намного больше, чем у нетренированных людей, задерживать дыхание. Длительность таких задержек дыхания у спортсменов доходит до 4-5 мин., а у единиц и того больше.

Один из самых главных принципов дыхательной гимнастики, которого необходимо придерживаться всегда, это дыхание всеми лёгкими, а не только их верхней частью. Чтобы определить, правильно ли вы дышите, проведите небольшой эксперимент. Выпрямите спину, разместите одну руку на животе, а другую на груди, а затем глубоко вдохните. Если вы дышите правильно, то первым у вас должен подняться живот, а только потом грудная клетка. При вдохе диафрагма должна опускаться, давая возможность лёгким полностью раскрыться и наполниться кислородом.

Существует несколько направлений в дыхательной гимнастике, среди которых можно выделить самые распространённые и эффективные.

Дыхательная гимнастика К.П.Бутейко заключается в постепенном волевом уменьшении глубины дыхания (то есть ликвидации хронической гипервентиляции легких), как в состоянии покоя, так и во время двигательной активности путем постоянного расслабления дыхательной мускулатуры во время тренировок до появления легкого ощущения нехватки воздуха.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). В традиционных же дыхательных упражнениях вдох делается на фоне движений, расширяющих грудную клетку (например, при разведении рук в стороны), а выдох – при движениях, ее сжимающих (например, при поворотах).

Гимнастика Бодифлекс основана на пятиэтапном дыхании, которое чередуется с различными физическими упражнениями. Ее цель - усиление эффекта от упражнений при помощи дыхательной техники. Направлена она на похудение и совершенствование своего тела, а значит на оздоровление.

Следующий вид дыхательной гимнастики – это Оксисайз. В отличие от предыдущего метода, данный вид предполагает непрерывное циклическое дыхание на протяжении всего занятия. Дыхание сопровождается физическими упражнениями, помогающими шире раскрыть грудную клетку и получить больше кислорода.

Цзяньфэй – основной задачей этой гимнастики является сжигание жировых отложений на различных участках тела. Она включает в себя три основных упражнения: волна, лотос и лягушка. Заниматься такой гимнастикой будет под силу всем, кто стремится улучшить своё здоровье и усовершенствовать тело.

Знание разновидностей дыхания по системе йоги, не противоречащей классическим взглядам, позволит вам расширить ее полезное влияние на организм. Знакомство с различными дыхательными системами Востока расширяет понимание этого вопроса.

Особое место в системе йоги занимает пранаяма - комплекс дыхательных упражнений, которые позволяют осуществить контроль над дыханием. «Прана», согласно пониманию йогов, - дыхание, жизненная сила, источник энергии, абсолютная энергия, которая проявляется во всем живом. «Яма» — это регуляция, основа, пауза.

Дыхательные упражнения, входящие в комплекс дыхательной гимнастики, могут быть расслабляющими или тонизирующими, в зависимости

от особенности тренировки и поставленной вами задачи. Они могут помочь успокоиться или же, наоборот, сконцентрироваться на выполнении упражнений.

Важную роль для поддержания и повышения физической активности человека играют аэробные упражнения. К данной группе относятся любые виды двигательной нагрузки без отягощений – ходьба, бег, лыжи, прыжки на скакалке, езда на велосипеде, плавание, подвижные игры (футбол, волейбол, теннис, бадминтон и др.), выполнение движений под ритмичную музыку и даже танцы.

Суть аэробной тренировки в том, что она включает в работу небольшое количество мышечных волокон, в результате чего, считается низкоинтенсивной, и организм успевает восполнять энергозатраты прямо во время нагрузки. Именно поэтому аэробные упражнения мы можем выполнять довольно долго. Но каким образом происходит восстановление энергии?

Как мы уже знаем, АТФ восстанавливается либо за счет креатинфосфата, либо за счет гликогена. Креатинфосфат используется в работу при условии высокоинтенсивной кратковременной нагрузки, гликоген при условии менее интенсивного и более продолжительного тренинга. Гликоген может обеспечивать нас энергией с участием кислорода и без него. Без кислорода гликоген распадается на молочную кислоту, с участием кислорода – окисляется и при этом вырабатывает еще углекислый газ и воду.

Если вы намерены снизить массу тела, то вы должны заниматься физическими упражнениями длительное время. Тело будет брать энергию из жира, только когда закончатся углеводы и белки. Сначала оно сжигает углеводы, часть энергии может браться из белков, а уж потом дело доходит до жира тела. Именно поэтому ему нужно время, чтобы добраться до жира, и ваша задача помочь ему длительной тренировкой.

Потребление кислорода при физической нагрузке возрастает по мере увеличения тяжести и продолжительности работы. Для выполнения любой работы, а также для нейтрализации продуктов обмена и восстановления энергетических запасов необходим кислород. Количество кислорода, которое требуется для выполнения определенной работы – называется кислородным запросом. Кислородный долг можно определить как разницу между кислородным запросом и тем количеством кислорода, которое организм потребляет во время работы.

Выполняя аэробные упражнения, необходимо следить за своим состоянием, а именно, частотой сердечных сокращений (ЧСС). Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$. Нормой пульс в покое считается 60-80 ударов. Средняя нагрузка должна составлять приблизительно

60% от максимальной ЧСС. т.е., если вам 30 лет, то ваш максимальный показатель составляет 190 ударов. Для эффективной оздоровительной и безопасной тренировки вы должны придерживаться уровня $190 \cdot 0,6 = 114$ ударов в минуту. Приступать к более интенсивным или интервальным тренировкам можно только по истечению 4-6 месяцев при условии хорошего здоровья. Тогда можно увеличивать ЧСС до 75% от максимальной. Для того, чтобы тренировки были максимально эффективными, нужно внимательно следить за своим пульсом, который не должен превышать 85% от максимального числа сердечных сокращений для вашего возраста, $190 \cdot 0,85 = 161,5$. Существует несколько различных формул для расчета частоты пульса при аэробных тренировках. Одну из них мы представляли выше. Например, вам 45 лет. Чтобы определить частоту пульса оптимальную для кардиотренировки, следует из 220 вычесть 45: $220 - 45 = 175$ ударов в минуту. Более точной считается следующая формула: $205,8 - (0,685 \cdot \text{возраст})$.

То есть, для 45 лет, частота сердечных сокращений, определенная по этой формуле, составит: $205,8 - (0,685 \cdot 45) = 174,975$. Как видно удобнее пользоваться более простой формулой.

Несмотря на то, что аэробные упражнения кажутся достаточно легкими, начинать тренировки следует с непродолжительных занятий. Оптимальное время тренировки на первом этапе составляет 15-20 минут. Далее их следует увеличивать до 30-60 минут. Перед тем, как приступить к тренировкам, вы должны обсудить с врачом состояние своего здоровья.

Не рекомендуется заниматься бегом и подвергать себя другим активным кардионагрузкам перед сном. Это время лучше посвятить дыхательным упражнениям, занятиям йогой.

Достаточно часто аэробные упражнения совмещают с музыкотерапией. Одним из первооткрывателей музыкотерапии был Пифагор. Именно он обосновал научно-целебный эффект музыки. Наверняка, вы замечали, что в фитнес залах для активных тренировок используется «заводная», энергичная музыка.

Все мы подвержены влиянию климатических факторов. Вопросами адаптации и их использования в лечебных целях занимается климатотерапия.

К основным методам климатотерапии относятся аэротерапия (воздушные ванны), гелиотерапия (солнечные ванны), и талассотерапия (терапия морской водой). Сочетание климатотерапии с физическими упражнениями, прогулками, спортивными играми, плаванием, греблей усиливает её закаливающий и тренирующий эффект.

Закаливание воздействует на тело человека с помощью контрастной температуры и механического давления. Наибольший лечебный эффект достигается при морских купаниях и при купаниях в термальных источниках.

Закаливание благоприятно действует на системы всех органов: укрепляет иммунную систему; улучшает обмен веществ; тренирует сердечно-сосудистую систему; увеличивает жизненную емкость легких; стимулирует работу пищеварительной системы; ускоряет циркуляцию крови; способствует выведению токсинов и шлаков из организма; повышает работоспособность и выносливость. Закаленные люди легче переносят климатические изменения.

Напомним что, необходимо соблюдать основные принципы классического закаливания: постепенность, последовательность, непрерывность, индивидуальный подход.

Если говорить об упражнениях в воде, необходимо включить сюда такое важное направления как гидрокинезотерапия.

Гидрокинезотерапия – это аквагимнастика, которая проходит в бассейне с морской или термальной водой. Этот вид оздоровления соединил в себе полезные свойства физических занятий и позитивные условия, которые для организма человека создает вода. Отличительное свойство такой гимнастики заключается в облегчении и одновременно увеличении сопротивления водной средой выполняемого физического упражнения. Поэтому гидрокинезотерапией могут заниматься люди, которые не могут заниматься обычной физкультурой т.к. выполнение физических упражнений связано с возникновением сильной боли.

Показания для гидрокинезотерапии: различные нарушения осанки, в частности сколиоз; заболевания позвоночника; заболевания суставов – артрозы; последствия инфекционных поражений нервной системы – например, полиомиелита, реабилитация после травм.

Кроме лечебного эффекта гидрокинезотерапия имеет и профилактически-оздоровительные свойства. У здорового человека занятия аквагимнастикой улучшают самочувствие и являются профилактикой заболеваний нервной, опорно-двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При выполнении упражнений в воде значительно повышается тонус мышц и общая физическая выносливость человека.

О пользе использования природных факторов для поддержания организма в активной форме писали еще ученые древности: Гиппократ, Асклепиад, Гален, Плиний с успехом использовали приемы массажа, лечебные грязи, бани, сауны, а также рыб, генерирующих электрический заряд. Ученые Древнего Китая разрабатывали методики иглоукалывания и точечного массажа. Их труды заложили основы физиотерапии. Положительный эффект: улучшение

крово- и лимфообращения, стимуляция иммунитета, улучшение суставно-мышечного чувства, стимуляция процессов метаболизма, ускорение процессов репарации и регенерации тканей, увеличение компенсаторных возможностей организма, повышение работоспособности. Всем этим требованиям отвечает УФО терапия, физиотерапия и физические факторы внешней среды.

Физиотерапевтические процедуры делятся на два вида – природные и искусственные. Главной особенностью физиотерапии является то, что лечение не основывается на природных компонентах и физических факторах, не включает химические и агрессивные лекарственные препараты. К стандартным методам лечения физиопроцедурами относятся солнечные процедуры, вдыхание паров лечебных трав и эфирных масел. Физиотерапевтические процедуры назначаются медицинским работником, с учетом потребностей и состояния организма человека.

Выводы. Возможности человека очень широки и, что самое главное, их можно расширить за счет соответствующих тренировок (комплексы физических упражнений, освоение дыхательных гимнастик и т. д.).

И даже если первые шаги на этом пути вам покажутся трудными, то стоит вспомнить совет Марка Аврелия: «Если тебе что-либо трудно, то не думай, что это вообще невозможно для человека; но то, что возможно и свойственно человеку, считай доступным и для себя».

Перспективы дальнейших исследований связаны с нормированием нагрузки предлагаемых методов и их воздействия на организм человека. Но ведущее место должны занимать аэробные тренировки.

Список литературы.

1. Агаджанян Н. Экология, здоровье и перспективы выживания. М.: Зеленый мир, 2004. № 13-14. – 10-14 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни (пер. с англ.). М.: Мир, 1999. – 368 с.
4. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология, физическое воспитание и спорт: Учебник для студентов средних и высших заведений. М.: Владос-пресс, 2002. – 6 08 с.
5. <http://www.hintfox.com/article/predeli-vozmozhnostej-chelovecheskogo-organizma.html>.
6. <http://xche.ru/fizicheskie-vozmozhnosti-cheloveka/>.
7. <http://tonusmozga.ru/sposobnosti/vidy-sposobnostej/fizicheskiye-umeniya.html>.

УДК 371.72:615.825.4-057.875

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОДЬБЫ NORDIC WALKING НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В.Г. Калоерова, Н.В. Якушонок, С.А. Евченко

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Аннотация. Скандинавская ходьба рассмотрена в аспектах оздоровительно-тренировочного воздействия на организм человека и современного направления физической культуры.

Summary. *Kaloyorova V.G., Yakushonok N.V., Evchenko S.A.* Peculiarities of health-training influence of walking of nordic walking on the human organism. Scandinavian walking is considered in the aspects of health-training effect on the human body and the current direction of physical culture.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, тренировка, оздоровление, физическое воспитание, специалист.

Key words: scandinavian walking, training, health improvement, physical education, specialist.

Актуальность. Оптимизация содержания физкультурных занятий со студентами остается актуальным направлением научного поиска специалистов в сфере физической культуры. На сегодня остаются еще недостаточно разработанными способы подбора, дифференциация средств и методов физического воспитания для здоровых студентов и для студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам (СМГ) [2, 3]. Скандинавскую ходьбу в практике физического воспитания студентов можно рассматривать как одно из средств в комплексе средств физического воспитания. Это обусловлено научной основой оздоровительного влияния данного вида ходьбы на организм занимающихся. Так, в Российской Федерации обязательный минимум в наборе предметных тем, включенных в рабочую программу, содержит практический раздел - «скандинавская ходьба», и обращение к этому вопросу является актуальным.

Постановка проблемы. Среди основных задач в системе физического воспитания студентов является создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Определенные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания. Поэтому проблема оптимизации

содержания физкультурных занятий остается важным направлением научного поиска.

Цель. Охарактеризовать особенности оздоровительно-тренировочного воздействия скандинавской ходьбы на организм человека.

Методы. Анализ и обобщение литературных источников, метод педагогического наблюдения.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking) дословно-ходьба с палками - вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. При скандинавской ходьбе человек опирается на четыре точки, при этом более активно задействуются мышцы рук и спины, что повышает нагрузку и повышает выносливость. Эта ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная, но не такие интенсивные, как при беге. Бег рекомендован не всем, в то время как ходьба с палками практически не имеет противопоказаний.

В своем настоящем виде скандинавская ходьба стала формироваться в 40-х годах XX века среди лыжников из Финляндии. Первая статья об этом виде ходьбы появилась в 1979 г., где Маури Рэпо описал способы ходьбы.

Книга, считающаяся сегодня основой теории и практики скандинавской ходьбы, в которой описаны детали снаряжения, обоснована необходимость упражнений с анатомической и физиологической точек зрения, описана биомеханика, была написана в 1997 году Марко Кантаневой.

В том же году в Финляндии возникли первые курсы подготовки преподавателей. На данный момент существует международная ассоциация скандинавской ходьбы, включающая более 20 стран.

Ходьба с палками оказывает оздоровительное воздействие на организм человека:

1. Положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является эффективным средством коррекции осанки и телосложения [4].

2. Задействует оба (нижний и верхний плечевой) пояса, что особенно важно при остеохондрозе позвоночника.

3. Тренирует все органы и системы, что вызывает улучшение общей гемодинамики и микроциркуляции крови, увеличение сердечного выброса.

4. Активизирует деятельность головного мозга и оживляет связи между «отдыхающими» при гиподинамии зонами мозга.

5. Оказывает положительное релаксационное воздействие на организм, укрепляет эмоционально-волевую сферу, проявляет антистрессовый эффект, нормализует сон.

6. Сжигает намного больше калорий, чем при обычной ходьбе.

7. Используется в программах лечебной физической культуры в профилактических и реабилитационных центрах, т.к. имеет относительно ограниченный перечень противопоказаний.

8. Доступна и безопасна для людей различного возраста с различным уровнем физической подготовки, что связано с простотой двигательных операций и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека.

9. Имеет существенный социальный эффект, т.к. повышает уровень психического здоровья занимающихся, формирует у них ценностное отношение к физической культуре и закладывает основы здорового образа жизни.

При тренировочных занятиях скандинавской ходьбой основными задачами технической подготовки являются:

1. Увеличение объема и разнообразие двигательных умений и навыков.

2. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности.

3. Последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия.

4. Усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

5. Повышение надежности и результативности технических действий в экстремальных соревновательных условиях [1].

Средствами технической подготовки являются тренировочные формы упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства и соревновательные упражнения.

Совершенствование приемов и тактических действий связано с поступлением и использованием информации двух видов-основной и дополнительной.

Основная информация поступает от двигательного аппарата-рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках и отражает изменение в длине мышц, степень их напряжения, направления и скорости движений, расположение различных звеньев тела и др. Информация о структуре движений и взаимодействие организма с внешней средой поступает от органов зрения и

слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов мышц и рецепторов кожи.

Дополнительная информация адресована сознанию обучаемого и осуществляется путем объяснений и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, расхождении фактического выполнения действия с заданным, результативность двигательных действий в целом.

В процессе технического совершенствования применяются следующие методы: словесные, наглядные и практические, как отдельно, так и в сочетании.

Как вид спорта, скандинавская ходьба направлена в первую очередь на развитие выносливости и координации движений. Результаты современных научных исследований показывают, что ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно: сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС [5].

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. Средствами развития общей выносливости являются физические упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. Для развития выносливости в скандинавской ходьбе применяется равномерный непрерывный метод тренировки (циклические, равномерные упражнения малой и умеренной мощности), а также соревновательный.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Постепенно вводятся упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Необходимыми условиями являются постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа [6]. Таким образом, следует ожидать, что большинство из перечисленных показателей резервов здоровья улучшатся и у здоровых студентов, и у студентов СМГ групп, у которых нозологические характеристики состояния здоровья связаны с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ЦНС, а также опорно-двигательного аппарата [7].

Выводы. 1. В ходе анализа научно-методической и специальной литературы по скандинавской ходьбе изучен следующий материал:

- оздоровительно-тренировочное воздействие скандинавской ходьбы на организм человека,
 - обоснование внедрения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов,
 - перспективность использования скандинавской ходьбы.
2. Целесообразность внедрения скандинавской ходьбы как средства физического воспитания заключается в том, что ходьба:
- усиливает оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями,
 - повышает интерес и устойчивость мотивов учащихся СМГ к регулярным занятиям оздоровительной физической культуры и рекреационной направленности,
 - более эффективно реализуется индивидуальный подход с выходом на построение индивидуальных образовательных программ по физической культуре,
 - создает предпосылки для формирования общекультурных компетенций студентов в отношении их готовности к самостоятельному использованию скандинавской ходьбы для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности,
 - как универсальное средство физического воспитания помогает спортсменам разнообразить кардиотренировки, а больным - восстановиться после перенесенных травм и операций, пожилым людям или лицам с лишним весом-увеличить свою двигательную активность и улучшить качество жизни.

Перспектива дальнейших исследований заключается в разработке критериев оценки эффективности скандинавской ходьбы как средства развития и повышения функциональных возможностей организма, а также развития физической подготовленности учащихся образовательных учреждений.

Список литературы.

1. Богданов И.Б. Исследование оптимальных параметров ходьбы как средства физической тренировки. СПб.: Наука и школа, 2015. № 1. – С. 129-134.
2. Крысюк О.Б., Волков А.В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт). Киев: Адаптивная физическая культура, 2013. № 3 (55). – С. 47-49.
3. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Мелитополь: Биологический Вестник МГПУ им.Б. Хмельницкого, 2015. № 5 (1а). – С. 90-95.

4. Лопуга В.Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы. СПб: Среднее профессиональное образование, 2015. № 2. – С. 60-62.

5. Машковцев А.А. На четырех ногах. Скандинавская ходьба и не только. СПб.: Спорт в школе, 2014. № 9. – С. 14-15.

6. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб.: Питер, 2016. – 80 с.

7. Тимербаев Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками. СПб.: Система ценностей современного общества, 2015. № 43. – С. 161-163.

УДК 613.71:371.71-057.87

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Ю.Ю. Макарова, А.Ю. Лучина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в процессе обучения на занятиях физической культурой. Изучается отношение учащейся молодежи к состоянию своего здоровья и здоровому образу жизни. Анализируется положительный эффект применения на занятиях по физической культуре современных фитнес-программ.

Summary. *Makarova Y.Y., Luchina A.Y.* Preservation and strengthening of health of student youth by means of physical culture. The article deals with the problem of preserving and strengthening the health of students in the process of training in physical education. Studied the attitude of young people to their health and healthy lifestyle. The positive effect of modern fitness programs on physical training is analyzed.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, фитнес, аэробика.

Key words: physical culture, health, healthy lifestyle, student youth, fitness, aerobics.

Целью работы является определение оптимального спектра средств физической культуры для улучшения здоровья и физического состояния студентов.

Анализ литературы. В современных условиях жизни проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, формирования физической культуры личности требуют разработки новых подходов к построению процесса физического воспитания в вузе. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, активная общественная деятельность делают учебный труд студенческой молодежи более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности, отрицательно влияет на организм, затрудняет процесс обучения и возможность достаточной физической подготовки будущего специалиста.

В настоящее время наблюдается снижение уровня здоровья учащейся молодежи, вследствие чего повышается внимание к здоровому образу жизни студентов. Обеспечить высокий уровень подготовки специалистов невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента жизненную потребность трудиться, быть конкурентоспособным специалистом на рынке труда, желание быть социально активным, совершенствовать свои знания, умение заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих – одна из главных задач высшей школы. По данным ежегодных медицинских осмотров у 70-75% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания. На занятиях физической культурой такие студенты зачисляются в специальные медицинские группы и группы ЛФК, что обеспечивает им обучение по специальным программам, адаптированным к их физиологическому состоянию, а также особое внимание к ним со стороны педагогов.

Какой бы совершенной ни была современная медицина, она не может избавить нас от всех болезней. С раннего возраста человеку необходимо вести активный образ жизни, заниматься физическими нагрузками, соблюдать правила личной гигиены. Формирование этих жизненно необходимых навыков исходит, в первую очередь, из семьи. По мере взросления и становления личности, человек понимает, что здоровье – это важнейшая потребность, определяющая способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие организма. Оно является предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению, нравственному воспитанию сознательного члена общества. При этом, как свидетельствуют результаты огромного количества исследований, на первое место выходит проблема приобщения студентов к здоровому образу жизни. Реализацию по решению этой проблемы частично может взять на себя кафедра физического воспитания.

В качестве положительных мер, направленных на сохранение здоровья студента, можно отметить:

1. Формирование личности студента с учетом его индивидуальных способностей и мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Объективная оценка уровня физического развития и подготовленности студента.
3. Профилактика асоциального поведения студентов средствами физической культуры и спорта.
4. Оснащение образовательных учреждений современным учебно-спортивным оборудованием и инвентарем.
5. Создание оптимальных условий для профилактики заболеваемости среди студенческой молодежи.
6. Совершенствование врачебно–педагогического контроля над организацией процесса физического воспитания в вузе.
7. Определение приоритетного направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательном учреждении.
8. Удовлетворение потребностей студентов на занятиях физкультурой, применение современных технологий в процессе обучения.

Изложение основного материала. Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития организма, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности человека; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных сил организма.

Как разновидность средств физической культуры, мы предлагаем рассмотреть весьма популярное сейчас понятие «фитнес». Под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, формирование и улучшение его здоровья. В настоящее время существует большое количество разновидностей фитнес-программ. Они основаны на базе новейших научных разработок и современных технологий в области физической культуры и спорта. Занятия по фитнесу предполагают также возможность использования специального дополнительного оборудования, а так же применение новых методик в освоении студентами двигательных навыков. Как правило, это могут быть: занятия с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие координации движений; занятия, направленные на развитие гибкости; теоретические основы формирования культуры питания и здорового образа жизни.

Разнообразие и постоянное обновление аэробных программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий

эмоциональный фон занятий выделяет это направление среди других средств физической культуры. В настоящее время существует около 40 различных направлений аэробики:

- базовая аэробика (выполнение некоторых гимнастических упражнений, бега, прыжков, подскоков и проч. под интенсивное музыкальное сопровождение);

- степ (занятие на специальной платформе);

- фитбол (использование резиновых мячей большого размера);

- слайд (скольжение по специальной дорожке);

- памп (силовая аэробика с мини-штангой);

- аква (упражнения в воде);

- тай-бо (аэробика с элементами восточных единоборств);

- зумба, латина, сальса (танцевальные направления под латинскую музыку);

- джаз (танцевальная аэробика под ритмы джаза);

- трекинг (занятие на специальных беговых дорожках);

- роуп-аэробика (занятие со скакалкой);

- кенго-джампинг (использование специальной обуви);

- фрог-джампинг (занятие на специальных батутах);

- тераробика (использование амортизаторов, фиксирующихся на руках и ногах);

- стрейчинг (занятие на развитие гибкости);

- фитнес-йога (использование адаптированных элементов йоги);

- шейпинг (выполнение упражнений с «собственным» весом);

- пилатес (занятие по системе Й. Пилатеса);

- калланетик (система статических упражнений) и т.д.

Недостаток двигательной активности студентов отражается, прежде всего, на деятельности сердечно-сосудистой системы организма человека. Даже незначительное время отсутствия полной двигательной активности у нетренированных людей (до 7-8 суток) ухудшает сократимость скелетных мышц, изменяет физико-химические свойства мышечных белков, снижает реакцию организма на факторы среды – перегревание, охлаждение, недостаток кислорода.

Совершенствование двигательных качеств студентов, укрепление состояния их здоровья, прогрессивный рост результатов возможны только при достаточно высоком уровне двигательной активности. Одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья организма студента являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, не требующей больших

материальных затрат. При правильной методике проведения занятия аэробикой дают человеку оптимальное сочетание развития физических качеств, двигательных навыков и умений, уверенность в достижении поставленных им целей. При планировании физических нагрузок для студентов основных групп и студентов с ослабленным состоянием здоровья следует исходить, прежде всего, из оптимального уровня нагрузки, которую можно регулировать с помощью различных фитнес-программ.

Полноценное занятие по аэробике включает в себя четыре вида упражнений: упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы (аэробные упражнения); упражнения на развитие силы и выносливости; упражнения на развитие гибкости; упражнения на расслабление.

Занятие по аэробике состоит из подготовительной, общей и заключительной части. Подготовительная часть строится из несложных в координационном плане упражнений, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминка включает простые базовые движения, такие как разнообразные шаги с различными движениями рук, их модификации.

Основная часть занятия содержит два основных раздела - аэробную тренировку и силовую. Длительность аэробной части составляет до 20-30 минут. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; развитие координационных способностей.

В заключительной части интенсивность выполнения упражнений несколько снижается, тем не менее, упражнения на развитие гибкости носят обязательный характер. Заключительная часть занятия по аэробике имеет восстановительную направленность.

На занятиях по аэробике используется музыкальное сопровождение с разным темпом, что позволяет варьировать интенсивность занятия, регулировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выводы. В результате изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» все студенты получают общее физкультурное образование, укрепляют своё здоровье, развивают физические качества, приобретают потребность в регулярных физических нагрузках. Обязательное физическое воспитание должно обеспечивать подготовку к целенаправленному использованию средств физической культуры в течение всей жизни, способствовать утверждению здорового образа жизни учащейся молодежи. Важно подчеркнуть, что эта учебная дисциплина среди большого перечня других учебных предметов призвана укреплять здоровье студентов, способствовать улучшению умственной работоспособности, противостоять стрессовому влиянию учебных перегрузок. Поэтому учебные программы по

физической культуре в вузе ориентированы на максимальный оздоровительный эффект с разумным использованием различных физических упражнений, аэробики, дыхательной гимнастики и др.

Список литературы.

1. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Педагогика двигательной активности: Учебное пособие. Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. – 198 с.

2. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Лошицкая Т.И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями // Сборник статей IX международной научной конференции. Белгород: БГТУ, 2013. – С. 30-32.

4. Чехихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

УДК 616-056.2-057.87:616-071-047.44

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ДНР НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА ИТОГОВ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА ПЕРВОКУРСНИКОВ 2017-2018 г. ПОСТУПЛЕНИЯ.

Л.Б. Романова, О.А. Чамата, Л.Н. Власенкова
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи в ДНР имеет важное социальное значение в связи с ситуацией, сложившейся в Украине и на Донбассе в результате государственного переворота 2014 года и гражданской войной, развязанной киевскими властями. Физическое воспитание в системе вузовского обучения способно улучшить показатели физического состояния и здоровья студентов. Чтобы не навредить излишней физической нагрузкой, необходимо правильно оценивать исходное физическое состояние студентов, поступивших в вуз. Для этого ежегодно медперсоналом кафедры физического воспитания и спорта проводится медицинский осмотр первокурсников, по результатам которого осуществляется анализ состояния здоровья студентов, чему посвящена данная статья.

Summary. *Romanova L.B., Chamata O.A., Vlasenkov L.N.* On status of health of student youth in DNR on the basis of the analysis of the results of the medical inspection of the first access 2017-2018 income. The problem of strengthening the

health of students in the DNP is of great social importance in connection with the situation in Ukraine and the Donbas as a result of the coup d'état of 2014 and the civil war unleashed by the Kyiv authorities. Physical education in the system of higher education can improve the indicators of the physical condition and health of students. In order not to harm unnecessary physical exertion, it is necessary to correctly evaluate the initial physical state of students who entered the university. For this purpose, the medical staff of the Physical Education and Sports Department annually conducts a medical examination of freshmen, the results of which are used to analyze the state of health of students, which is the subject of this article.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, лечебная физкультура, заболеваемость, реабилитация, инвалидность.

Key words: special medical groups, physiotherapy exercises, morbidity, rehabilitation, disability.

Актуальность. На пороге двадцать первого века многими специалистами был отмечен факт значительного ухудшения состояния здоровья молодежи на фоне ухудшения качества жизни населения планеты при значительном прогрессе современной медицины и выросших возможностях диагностики заболеваний. Причин для этого достаточно много: глобальные климатические изменения, ухудшение экологии, миграция магнитного поля Земли. А так же урбанизация и городской образ жизни, рост научно-технического прогресса, принесшие современному человеку гиподинамию и гипокинезию, усиление несоответствия между реальным миром и адаптационными возможностями человека. Если говорить о Донбассе, то первый удар здоровью населения был нанесен в 1986 году во время и после катастрофы на Чернобыльской АЭС, последствия которой, по мнению японских ученых, соизмеримы с сотнями Хиросим. Необходимо учитывать традиционно плохую экологическую обстановку в Донбассе. Распад Советского Союза и «преобразования» 90-х годов разрушили самые совершенные в мире системы: бесплатного образования и бесплатной медицины. Тогда глобальные перемены в общественном устройстве привели к политическому, финансовому и экономическому кризису, последствия которого ощущаются до сих пор. Гражданская война в Донбассе, развязанная марионеточной хунтой, пришедшей к власти в Украине в 2014 году, привела к настоящему геноциду русского населения. Резко упал уровень жизни, мизерные зарплаты и пенсии не позволяют полноценно питаться и лечиться, не говоря о качественном летнем отдыхе. Молодежь Донбасса живет в состоянии постоянного психоэмоционального стресса, оказывающего всестороннее разрушительное влияние на здоровье. Он вызван как непосредственно военными действиями на

нашей территории, так и нищетой в семьях, неуверенностью в завтрашнем дне, ощущением униженности и ненужности в собственной стране, страхом не найти себе достойного применения после окончания учебы, тревогой за жизнь своих близких. Многие наши студенты непосредственно пострадали от бесчеловечных действий украинской армии.

Постановка проблемы. По данным литературных источников:

- из ста обследованных студентов только 4-5 не имеют никаких заболеваний;
- 9 из 10 имеют отклонения физического состояния;
- 50% состоят на диспансерном учете у врача;
- на 33% выросло за последние 10 лет количество детей-инвалидов;
- отмечается значительное увеличение всевозможных психических расстройств у подростков;
- увеличилось число наследственных заболеваний.

Таким образом, улучшение здоровья студенческой молодежи в нашей стране имеет важное социальное значение. Задача каждого вуза, поставленная обществом, государством, народным хозяйством – сберечь и укрепить здоровье каждого студента в период обучения, когда еще происходит функциональное «созревание» организма, стабилизация всех его систем. В значительной степени эту задачу способно решить физическое воспитание, использующее в своем арсенале личностные возможности индивидуума, достижения науки о человеке, новые методики, конкретные научные открытия, современные методы психологии и педагогики и др. Физическая культура развивает все необходимые молодому специалисту качества, навыки, умения, способствует приобретению специальных знаний, положительно влияющих в дальнейшем на его профессиональную (и не только) деятельность. Так же как и в медицине, основное правило преподавателя физического воспитания: «Не навреди!», так как неадекватная физическая нагрузка может иметь отрицательное действие на организм студента и нанести реальный вред здоровью. Но для того, чтобы правильно дозировать физическую нагрузку на занятиях по физическому воспитанию, необходимо правильно оценивать функциональное состояние и состояние здоровья каждого студента на момент поступления в вуз и четко распределять студентов в основное и медицинские отделения. Такое распределение происходит во время ежегодного медицинского осмотра первокурсников, проводимого на кафедре физического воспитания и спорта в сентябре–октябре. Это мероприятие не зря считается одним из самых важных в учебном году, так как очень помогает преподавателям в дальнейшей работе и ограждает как преподавателей, так и студентов от неприятностей, связанных с

ухудшением здоровья под воздействием неадекватной состоянию здоровья студента нагрузки вовремя занятий физкультурой.

Цель работы. Предоставить данные медицинского осмотра студентов-первокурсников 2017-2018 г. поступления, проведенного в сентябре-октябре 2017 года на кафедре физического воспитания и спорта, провести анализ заболеваемости студентов-первокурсников по нозологическим формам на основании результатов медицинского осмотра. Сделать надлежащие выводы о состоянии здоровья студенческой молодежи в ДНР.

Изложение основного материала. Не взирая на сложную политическую и экономическую обстановку в Донбассе в 2017-2018 учебном году на тринадцать факультетов первого курса были зачислены 1884 студента. Контроль явки студентов на медосмотр был поручен деканам факультетов (накануне каждому из них были разосланы служебные письма). Был составлен график проведения медосмотра без нарушения расписания занятий по физическому воспитанию. Первокурсникам на первых занятиях были прочитаны лекции с информацией о целях проводимого медосмотра, особенностях его проведения, необходимости предоставления медицинских документов, подтверждающих наличие заболеваний, результатов обследований, справок ВКК, выписок из стационаров, амбулаторных карт, удостоверений инвалидов и др. Каждый первокурсник получил врачебно-контрольную карту студента и заполнил ее лицевую часть. В этой карте на медицинском осмотре врачом вносились сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, данные наружного осмотра, антропометрические показатели, жалобы на момент осмотра и диагнозы заболеваний, препятствующих занятию в основной группе. В конце указывалось, в какое медицинское отделение распределен студент. При наличии тяжелых хронических заболеваний с нестойкими ремиссиями не позволяющих выполнять физическую нагрузку средней интенсивности, студенты направляются в группы лечебной физкультуры. Если хроническое заболевание протекает в среднетяжелой форме или студенты находятся в процессе выздоровления или стойкой ремиссии, они направляются в специальные медицинские группы. В специальных медицинских группах и группах ЛФК занятия проводятся определенным программам. Каждый преподаватель знакомится с диагнозом студента (специальная медицинская справка с диагнозом выдается во время медицинского осмотра). Все инвалиды и студенты не способные выполнять даже незначительную физическую нагрузку направляются в группу освобожденных, где обучаются на реферативной основе. Если отклонений в состоянии здоровья выявлено, первокурсник

направляется в основное отделение, где занимается по государственной программе.

В основное отделение в 2017-2018 уч.г. были определены 69,2% от поступивших в ДонНУ; в специальные медицинские группы – 7,2%; в группы лечебной физкультуры – 17,5%; в группу освобожденных от физических нагрузок – 1,7%. Всего в медицинских группах на момент медицинского осмотра были определены 26,4% поступивших в вуз.

Таким образом, около трети поступивших на обучение студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. 19,2% - тяжелобольные дети. Почти 2% - инвалиды детства. Эти цифры не могут не вызывать нашей глубокой озабоченности. Если сравнивать результаты медицинских осмотров в довоенный период и в годы гражданской войны, мы видим значительный рост заболеваемости. Цифры приведены в таблице.

Таблица 1

	2013-2014г.	2014-2015г.	2015-2016г.	2016-2017г.	2017-2018г.
Спец.мед.гр.	5,2%	5,5%	8,2%	5,4%	7,2%
ЛФК	13,2%	16%	16,3%	16%	17,5%
Освобожд-е	1,4%	2,3%	2,3%	1,5%	1,7%
Всего	19,8%	23,8%	26,8%	22,9%	26,4%

Таким образом, в сравнении с довоенным 2013-2014 уч.г., количество студентов в медицинских группах выросло соответственно годам на 4%, 7%, 3,1% и 6,6%.

Проводя анализ заболеваемости по результатам медицинского осмотра, можно сделать следующие выводы. Как и все предыдущие годы среди заболеваний, препятствующих пребыванию студентов в основном отделении, на первом месте по количеству больных патология сердечно-сосудистой системы (10,2% прошедших медосмотр). Это, прежде всего, – клапанные пороки сердца (врожденные и приобретенные); диспластические кардиопатии, проявляющиеся чаще всего пролапсом митрального клапана, наличием дополнительных хорд в полостях сердца; ВСД по кардиальному и смешанному типу; участвовавшие в последнее время случаи первичной гипертонической болезни сердца и др.

Одиннадцатый год подряд второе место в ряду заболеваемости занимает патология опорно-двигательного аппарата (5,8%). Большинство из них – это остеохондроз позвоночника с разнообразными его осложнениями, иногда являющимися причиной инвалидности. Сколиоз и другие нарушения осанки присутствуют в этой группе в наиболее выраженной степени: второй и третьей.

Во многих случаях других, более серьезных, заболеваний патология опорно-двигательного аппарата легкой степени тяжести проходит в качестве сопутствующей и при анализе заболеваемости не учитывалась.

Восьмой год подряд на третьем месте оказались глазные болезни (4,3%). Среди студентов с нарушением зрения есть инвалиды с разнообразной патологией. Во многих случаях небольшие нарушения зрения, например близорукость слабой степени, проходят в качестве сопутствующих заболеваний. На четвертом месте много лет подряд неврологические заболевания (1,9%). Это различного генеза энцефалопатии, иногда протекающие с синкопальными кризами, в том числе как следствие черепно-мозговых травм и нейроинфекций; детский церебральный паралич как правило сопровождающийся инвалидностью; нейропатии и др. На пятом месте заболевания желудочно-кишечного тракта (1,7%). На шестом месте – заболевания дыхательной системы (0,9%). На **седьмом месте** – эндокринные болезни (0,7%). Восьмое место разделили хирургические болезни и патология почек (по 0,3%). На девятом месте заболевания из группы «прочие» (0,5%). Это опухоли, коллагенозы, лейкозы и др. На десятом месте гинекологическая патология (0,4%). На одиннадцатом месте ЛОР-патология (0,1%). Эти данные отражены в таблице 2.

Таблица 2

% от прош. м/о	Серд. сосуд. заб.	Неврологич.	Дыхат. сист.	Эпидокр. заб.	ЖКТ	Заб. почек	Хир. патология	Гинекол. заб.	Глазные бол.	ЛОР	Патология ОДА	Проч. заб.	Всего
ЛФК	8,2%	1,4%	0,8%	0,2%	0,9%	0,4%	0,3%	0,3%	2,3%	-	3,1%	0,17%	18,3%
Спец.	1,8%	0,3%	0,06	0,17%	0,7%	0,06%	0,06%	0,1%	1,9%	0,06	2,2%	0,17%	7,6%
Осв.	0,1%	0,3%	-	0,3%	0,06	0,06%	0,17%	-	0,1%	0,06	0,5%	0,17%	1,8%
Всего	10,2%	1,9%	0,9%	0,7%	1,7%	0,6%	0,6%	0,4%	4,3%	0,1%	5,8%	0,5%	27,6%
Место	I	IV	VI	VII	V	VIII	VIII	X	III	XI	II	IX	

Выводы. Из всего вышесказанного можно сделать выводы. Во-первых – он необходим как самим студентам, так и преподавателям, т.к. ограждает и одних и других от неприятностей во время проведения занятий по физическому воспитанию, принимая во внимание участвовавшие случаи внезапной смерти учеников и спортсменов во время физической нагрузки. Во-вторых – наметившаяся в последние годы тенденция на утяжеление хронической патологии у студентов существенна и теперь. Она усугубляется тяжелой социальной обстановкой в Донбассе: как и все население, наши студенты испытывают в течение трех лет постоянный психоэмоциональный стресс, негативно влияющий на все жизненно-важные функции организма. В

третьих: все инвалиды, поступившие в наш вуз, подлинные, инвалидность у них подтверждается наличием соответствующих документов и их достаточно много. Огорчает, что почти 30% поступивших в университет студентов определены в медицинские отделения с самого начала учебного года, но по нашему многолетнему опыту известно, что часть первокурсников «не признались» о наличии у них болезней, какой-то процент по различным причинам не донес медицинские документы. Часть из них еще не дообследована. Значит, в медицинских группах к концу учебного года окажется приблизительно на 3-4 процента студентов больше. Следует также учитывать, что многие заболевания, выступающие в роли сопутствующих, сами по себе являются достаточно тяжелыми, что осложняет работу преподавателей медицинских групп. Мы видим, что улучшения состояния здоровья студентов не наблюдается. Имеет место даже некоторый рост заболеваемости определенной патологией. Это касается, прежде всего, сердечнососудистых заболеваний и патологии опорно-двигательного аппарата. Имеется тенденция на утяжеление патологии, полные ремиссии и компенсации хронических заболеваний наступают реже. Наши студенты, как никогда раньше, требуют нашего понимания и повышенного внимания.

Список литературы.

1. Отчет врача кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «ДонНУ» Романовой Л.Б. по медицинскому осмотру первокурсников за последние пять лет. – 8 с.

УДК 796:613.71:612.1

УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.П. Синеок

*ГБНОУ «Республиканский многопрофильный лицей-интернат
«Григорьевская школа» МОН ДНР*

Аннотация: В статье приведено значение физкультуры для укрепления сердечно-сосудистой системы учащихся. Показано влияние физических упражнений на укрепление сердечной мышцы и на восстановление сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.

Summary. *Sineok N.P.* Strengthening of cardiovascular system of students at the lesson of physical culture. The article shows the importance of physical education for strengthening the cardiovascular system of students. The relationship of physical education with the strengthening of the heart muscle and the restoration of the cardiovascular system by means of physical training is shown.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, сердце, мышца, адаптация.

Keywords: cardio-vascular system, heart, muscle, adaptation.

Постановка проблемы и ее взаимосвязь с важнейшими научными и практическими задачами. Применение физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях позволяет использовать все четыре механизма их лечебного воздействия: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсации и нормализацию функций. Улучшение функций всех органов и систем под воздействием физических упражнений предупреждает осложнения, активизирует защитные силы организма и ускоряет выздоровление человека.

Физические упражнения улучшают трофические процессы в сердце и во всем организме. Они увеличивают кровоснабжение сердца за счет усиления венечного кровотока, раскрытия резервных капилляров и развития коллатералей, активизируют обмен веществ. Все это стимулирует восстановительные процессы в миокарде, повышает его сократительную способность. Физические упражнения улучшают и общий обмен в организме, снижают содержание холестерина в крови, задерживая развития атеросклероза [1].

Анализ последних исследований и публикаций показывают что, заболевания сердечно-сосудистой системы относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти. Для многих из них характерно хроническое течение с постепенно прогрессирующим ухудшением состояния человека.

Ценность физической культуры как особого вида деятельности человека связана с возможностью обеспечения перехода от болезни и предболезни к здоровью. Конструктивность указанного подхода позволяет каждому учащемуся управлять формированием своего здоровья. Так, для активного воссоздания здоровья имеется широкий набор оздоровительных средств (утренняя гимнастика, ходьба, бег и т.п.).

Общеизвестна приоритетная роль оздоровительных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Выбор конкретных физкультурных мероприятий детерминируются местом расположения патологического очага в организме и механизмами повышающими его резистентность к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. К числу наиболее простых, но вместе с тем и весьма эффективных, относятся утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика, закаливание,

занятия на тренажерах, массаж, аутотренинг, диета, фитотерапия, а также климатические факторы [2].

Целью работы было исследование уроков физкультуры на укрепление сердечно-сосудистой системы учащихся, обучающихся в подготовительной группе на уроках физической культуры.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 20 учащихся-добровольцев относящихся к подготовительной группе по причине заболевания сердечно-сосудистой системы. Всех учащихся разделили на две группы: первая группа – учащиеся, занимающиеся по специальной методике на улучшение сердечно-сосудистой системы, а вторая группа – контрольная, занимающаяся по обычной программе на уроке физической культуры.

Изложение основного материала исследования. Физическая культура является важным средством физического развития, направленных на формирование основных систем и совершенствование функциональных возможностей организма. Особую роль она играет у учащихся, страдающих различными заболеваниями. Благодаря целенаправленному применению оздоровительно-лечебной физкультуры можно исправить имеющиеся отклонения в состоянии здоровья.

К числу приоритетных относится принцип индивидуализации. Он предполагает, что интенсивность упражнений и количество их повторений должны соотноситься с самочувствием и состоянием здоровья занимающихся.

Принцип постепенности предусматривает постепенное увеличение нагрузки в зависимости от состояния здоровья при обязательном врачебном контроле. Переход к разучиванию новых упражнений следует осуществлять после полного усвоения предыдущих. При этом не следует приступать к овладению новыми упражнениями при неудовлетворительном самочувствии, начальных признаках заболеваний, боли в мышцах.

Реализация принципа чередования осуществляется путем чередования общеразвивающих упражнений для всех мышечных групп со специальными. Наиболее рациональным является следующий порядок: «подтягивание» для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, а затем движения для других групп мышц.

Принцип поэтапности заключается в том, что каждый последующий период предусматривает наращивание физической нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и самочувствием занимающегося.

Принцип разгрузки предполагает выполнение упражнения из положения сидя, лежа на спине, лежа на животе, на четвереньках, на коленях, на гимнастической скамейке и стенке. Кроме того, двигательный режим должен

быть достаточно активным, но не должен перегружать организм учащегося. После интенсивной физической нагрузки следует выполнять упражнения, таким образом, разгружая учащихся.

Принцип комплексности предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, направленных на достижение целей и задач оздоровительно-лечебной физкультуры с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения, выполняемые группами мышц, обеспечивают общеоздоровительное влияние на организм в целом. Специальные упражнения способствуют восстановлению морфологических нарушений или функций поврежденных систем [3].

При заболевании сердечно-сосудистой системы физическая нагрузка строится таким образом, чтобы в первую очередь оказать терапевтическое воздействие. Одним из них является предупреждение осложнений за счет улучшения периферического кровообращения и дыхания, что способствует компенсации ослабленной функций сердца благодаря активизации внесердечных факторов кровообращения. Также необходимо улучшить трофические процессы, стимулировав кровоснабжение миокарда.

Благодаря физическим упражнениям дополнительно раскрывается огромное количество резервных капилляров и артериальное давление может несколько снизиться, так как уменьшается периферическое сопротивление и сердцу достаточно выполнить меньшую работу. Развитие внесердечных факторов кровообращения, наступающее при дозированной физической нагрузке, также способствует улучшению периферического кровообращения. Физические упражнения, являются биологическим стимулятором регулирующих систем, обеспечивают активную мобилизацию приспособительных механизмов и повышают адаптационные возможности организма и терпимость учащегося к физическим нагрузкам [4].

В исследование было включено 20 учащихся-добровольцев, относящихся к подготовительной группе по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, из которых было сформировано две группы по 10 человек. В каждой группе было 5 мужчин и 5 женщин. Возраст обучающихся 17-18 лет, весовая категория 80-85 кг. Период проведения исследования – 30 дней. Занятия по физической культуре проходят 3 раза в неделю по 90 минут. Данное исследование проходило под наблюдением врача. В течение занятия у учащихся 3 раза измерялся пульс, для того чтобы он не повышался не выше 150 уд./мин.

Перед началом испытания со всеми учащимися была проведена проба Руфье. Предел пробы у всех добровольцев составляет 7,5-8,0. Данные показатели относятся к подготовительной группе занятий по физической культуре.

Первая группа учащихся-добровольцев занималась по специальной программе, в которую входили следующие специальные упражнения: ходьба, чередующаяся бегом; приседания на месте; прыжки на скакалке; бег из стороны в сторону; горизонтальный бег; прыжки в планке с разведением ног; касание ног в обратной планке.

На всей протяженности эксперимента учащиеся-добровольцы и дома выполняли определенные физические нагрузки.

Вторая группа является контрольной. Они выполняли только упражнения из задач урока.

По окончании эксперимента все учащиеся сделали пробу Руфье. У контрольной группы показатели не изменились, а у учащихся первой группы показатели изменились и вошли в интервал 6,5-7,1. Также у данной группы изменились показатели веса, они вошли в интервал 75-80 кг.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Физическая культура играет большое значение для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как восполняет недостаток двигательной активности современного человека. Физические упражнения повышают общие адаптационные (приспособительные) возможности организма, его сопротивляемость к различным стрессовым воздействиям, давая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние. Физическая культура развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность. Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствуется функций систем, регулирующих кровообращение. Также улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, уменьшает содержание липидов и холестерина в крови, способствует развитию коллатеральных сосудов. Физические упражнения снижают гипоксию, то есть предупреждают и устраняют проявления большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы [5].

Список литературы.

1. Ципин Л.Л. Физическая культура с основами здорового образа жизни: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 127 с.

2. Миронова Е.Н. Основы физической реабилитации. Орел: МАБИВ, 2017. – 18-19 с.

3. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов. Донецк: ДонНТУ, 2006. – 101-102 с.

4. Пирогова Л.А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии. Грондо: ГрГМУ, 2008. – 54 с.

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Аллюфа-М, 2003. – 47 с.

УДК 613.71:796.32-057.87

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ
О.А. Чамата, В.В. Воробьёв, И.А. Шиманский
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Разработаны корректирующие комплексы лечебных гимнастических упражнений с активным использованием фитболов для развития групп мышц, способствующих созданию уравновешенного мышечного корсета и формирования правильной осанки.

Summary. *Chamata O.A., Vorobyov V.V., Shimansky I.A.* Formation of the students' establishment. Correcting complexes of therapeutic gymnastic exercises with active use of fitbols have been developed for the development of muscle groups that promote the creation of a balanced muscular corset and the formation of a correct posture.

Ключевые слова: корректирующие комплексы, фитбол, правильная осанка, студенты.

Key words: correcting complexes, fitball, correct posture, students.

Актуальность проблемы. Несмотря на разработанные технологии восстановления и профилактики нарушенной осанки распространённость этой проблемы среди студенческой молодёжи продолжает увеличиваться.

Нарушение осанки выявлено у 80% студентов. При этом у девушек они встречаются в три раза чаще, чем у юношей. Надо отметить, что с изменением процесса обучения в университете у студентов увеличились умственные нагрузки. Это предусматривает длительное пребывание студентов в положении сидя, что рефлекторно влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении и, как следствие, ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время актуален поиск современных средств лечебной физической культуры, которые помогают не только успешно решить проблемы воспитания навыков правильной осанки и её коррекции, но и мотивировать студенчество к занятиям физическими упражнениями.

Целью настоящей работы является разработка корректирующих комплексов физических упражнений по формированию правильной осанки.

Организация и результаты исследований. Большинство авторов считают основной причиной появления и прогрессирования нарушенной осанки слабость мышечного корсета [1, 2]. По мнению других специалистов, формирование деформации позвоночника является следствием процесса, направленного на сохранение равновесия туловища, которое провоцируется включением механизма регуляции позы человека [3, 4].

Нарушенная осанка ассиметрична. Имеется функциональное нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости (S-образное искривление во фронтальной плоскости). Ликвидировать такое нарушение можно с помощью использования специально направленных лечебных физических упражнений.

В связи с этим, для создания комплекса лечебных гимнастических упражнений для коррекции осанки была выбрана фитбол-гимнастика с применением мячей различной конфигурации. В занятиях были использованы физиоролы и фитболы – мячи больших размеров бобовидной и шаровидной форм соответственно, а также массажные мячи с рельефной поверхностью, которая дополнительно оказывает массирующее действие.

Можно использовать как мячи разной формы и диаметра, так и разного цвета. Различные цвета мячей по-разному воздействуют на эмоциональное и физиологическое состояния человека. Теплые цвета (красный, оранжевый, желтый) повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы, усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, фиолетовый) повышают активность парасимпатического отдела нервной системы, в связи с чем снижается ЧСС, АД, ухудшаются скоростно-силовые качества. Желтый и зеленый цвета способствуют повышению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психо-эмоциональное состояние человека. Теплые цвета усиливают восприятие температуры окружающего воздуха, а холодные цвета уменьшают. В педагогике и медицине уже давно используется направленное влияние цвета на организм человека. Помимо цветового влияния на организм человека, фитболы оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Известно, что механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация успокаивающе действует на нервную систему, а прерывистая вибрация – возбуждающе. Во время занятий используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодич от мяча) [5]. Гимнастические упражнения необходимо выполнять в исходных положениях, соответствующих основным позам, которые последовательно сменяют друг друга в ходе онтогенеза

функциональной системы движения у человека (лежа на спине, лежа на животе, колено-ладонная опора, сидя, стоя). Последовательность упражнений корректирующего комплекса предопределяет постепенное увеличение вертикальной нагрузки на позвоночный столб от минимальной (положение лежа) до максимальной (положение сидя). В предложенной методике комплекса корректирующей гимнастики этот переход реализован. В комплекс лечебно-гимнастических упражнениями с фитболами для развития мышц антагонистов и синергистов туловища необходимо включить следующие группы физических упражнений:

I. Упражнения с мячом различной конфигурации в положении лежа на спине. Положение лежа на спине является разгрузочным, которое положительно влияет на зону костной деформации, улучшает крово- и лимфообращение в мышцах и связках: в исходном положении лежа на спине перемещение и вращение большого мяча ногами; разносторонняя ротация большого мяча ногами. Укрепление мышц медиальной группы бедра приводит к уменьшению функциональной асимметрии между ними, вследствие чего уменьшается отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, обусловленное изменением положения таза: вращение руками поднятого малого мяча; подъем таза с упором на ноги и спину с большим мячом. Предложенные гимнастические упражнения из исходного положения лежа на спине способствуют правильному положению позвоночного столба, симметричному развитию мышц синергистов и антагонистов туловища: сдавливание большого мяча коленными суставами в сочетании с дыханием; дыхательные упражнения повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы, способствуют активной коррекции позвоночника и развитию грудной клетки; поднятие большого мяча ногами.

Предложенные гимнастические упражнения оказывают не одинаковое воздействие на симметрично расположенные мышцы туловища, которые в результате деформации позвоночника находятся в физиологически не сбалансированном состоянии. Слабые мышцы туловища при каждом симметричном движении тренируются интенсивнее, чем более сильные мышцы. Таким образом, постепенно происходит восстановление функциональной асимметрии мышечного корсета.

II. Упражнения в исходном положении лежа спиной на мяче оказывают максимальное расслабляющее разгрузочное действие.

III. Упражнения в исходном положении сидя на мяче – правильная посадка на фитболе, угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90°, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и

фиксируют его ладонями с боку, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу: изометрические упражнения для мышц шеи; флексия и экстензия; – наклоны таза вперед, назад, боковые, круговые и восьмиобразные вращения тазом; подпрыгивание на мяче с подниманием надплечий; вращение рук в плечевых суставах; сдавливание малого мяча руками в сочетании с дыханием; махи руками; симметричные и ассиметричные, «маршировки» руками: имитация ходьбы сидя на мяче; укрепление мышц плечевого пояса и верхней части спины способствует формированию стереотипа рациональной осанки; наклоны туловища вперед-назад.

IV. Упражнения в сохранении равновесия на мячах способствуют укреплению мышц спины, груди, брюшного пресса и, как следствие формируют правильное положение позвоночника.

V. Корректирующие упражнения предусматривают максимальную мобилизацию позвоночника, на фоне которой проводится коррекция искривлений во фронтальной плоскости с помощью специальных противоискривляющих упражнений: коррекция ассиметрии надплечий и стабилизация позвоночника; коррекция ассиметрии лопаток; коррекция ассиметрии гребней таза; коррекция и стабилизация угла наклона таза.

Данный комплекс корректирующих гимнастических упражнений с точки зрения распределения физической нагрузки выдержан с учетом положений о лечебной физической культуре.

Вывод. Предложенный комплекс корректирующей лечебной гимнастики с активным использованием фитболов разной конфигурации способствует созданию уравновешенного мышечного корсета и формированию правильной осанки.

Список литературы.

1. Карамин А.Н., Иванов Ю.В. Лечение нарушений осанки и сколиотической болезни методом мануальной терапии и лечебной гимнастики. Чебоксары: ЧТУ, 2001. – 20 с.

2. Котенива И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки. М.: ЭКСМО, 2002. – 206 с.

3. Зеленская Н.А., Лайшева О.А. К вопросу о коррекции осанки по типу плоско-вогнутой спины у студенток медицинского вуза. ЛФК и массаж. №7 (43). М.: ММГУ, 2007. – С. 26-29.

4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 167-177.

5. Варава Е.Н., Белогурова Л.В., Прийменко А.В. Восстановление нарушенной осанки студентов специальных медицинских групп с

использованием фитбол-гимнастики: Учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2008. – 78 с.

УДК 796.011-056.26:378.4(574.11) *Уральский федеральный университет*
**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ В
УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ.**

Е.Б. Шутова, Г.А. Ямалетдинова

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка физического развития студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. Её результаты будут использованы при определении способов воздействия для ценного вклада в создание факторов, связанных с активным образом жизни девушек и юношей с инвалидностью и реализованных в их профессиональном в успехе.

Summary. *E.B. Shutova, G.A. Yamaletdinova.* Physical development of students disabled in Ural Federal University. This article examines the assessment of the physical development of students with disabilities and with limited health opportunities. Its results will be aimed at determining the means of influence for a valuable contribution to the creation of factors related to the active lifestyle of girls and young people with disabilities and realized in their professional life in success.

Ключевые слова: студенты-инвалиды, зрение, слух, физическое развитие, физическая нагрузка.

Key words: students with disabilities, sight, hearing, physical development, physical activity.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина – крупнейший федеральный университет страны, ведущий свою деятельность в Екатеринбурге. Сегодня УрФУ соединяет весь спектр технического, естественнонаучного и гуманитарного образования, является центром научной и образовательной жизни, а также социального проектирования и инновационной активности.

Вуз располагает внушительным количеством бюджетных мест – в 2017 году их выделено 6235, мест с возмещением затрат на обучение – 3900. Среди абитуриентов ежегодно поступают дети-инвалиды, инвалиды I и II групп, которым согласно заключению федерального учреждения медико-социальной экспертизы не противопоказано обучение в соответствующих образовательных организациях. На сегодняшний день в УрФУ обучается 156 студентов с инвалидностью (табл. 1).

Таблица 1.

Соотношение студентов УрФУ по нозологическим группам

С нарушениями опорно-двигательного аппарата	С нарушениями зрения	С нарушениями слуха	Имеющие общие заболевания
75 студентов (48%)	18 студентов (12%)	14 студентов (9%)	49 студентов (31%)

В таблицы 2 мы видим каким образом распределилось количественное соотношение студентов-инвалидов 1-3 курсов по институтам, с учётом нозологических групп.

Таблица 2

Количество студентов-инвалидов по направлениям образования с учётом нозологии.

Институт	Всего студенто в 1,2,3 курсы	нозология				
		ОДА	Кресло-коляска	Зрение	Слух	Общие заболевания
Уральский гуманитарный институт	33	14	1	6		12
Радиотехнический институт	10	3				7
Высшая Школа Экономики	14	2		1	1	10
Институт естественных наук и математики	13	2		2	1	8
Институт госуправления и предпринимательства	8	2		2		4
Институт технологий открытого образования	10		9			1
Строительный институт	8	2				6
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики	5				4	1
Институт новых материалов и технологий	3	1			1	1
Физикотехнический институт	3	1	0	0	0	2
Химикотехнологический институт	1					1
Итого	108	27	10	11	7	53

Физическое развитие является интегральным показателем состояния здоровья [1]. А морфологические характеристики студентов-инвалидов могут рассматриваться, как информационные критерии особенностей функционального состояния организма и служить маркерами в изучении процессов воздействия на организм природно-климатических, санитарно-гигиенических, социально-бытовых, соматотипологических факторов. Исследования последних лет свидетельствуют, что индивидуализация объёма и

интенсивности физических нагрузок в определённой мере зависит антропометрических и физиометрических характеристик занимающихся [2]. Особенно важны подобные исследования в организации и проведении занятий физической культурой со студентами-инвалидами.

Цель исследования заключалась в оценке физического развития студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, которое будет нацелено на определение способов воздействия для ценного вклада в создание условий, связанных с активным образом жизни девушек и юношей с инвалидностью и реализованных в их профессиональном успехе. В исследовании также изучались методы воздействия связанные с образом жизни студентов и факторы, которые могут мешать их профессиональному здоровью.

Организация исследования. Педагогическое исследование было проведено в Уральском Федеральном Университете в естественных условиях учебного процесса. Комплексное обследование уровня физического развития и функциональной подготовленности студентов по общепринятой унифицированной методике и в соответствии с рекомендациями по проведению мониторинга. Общее количество обследуемых составило 25 студентов (15 – юношей и 10 – девушек) 1-ого курса очной формы обучения Институты Гуманитарного направления имеющих инвалидность II и III группы по заболеваниям связанных с нарушением зрения и опорнодвигательного аппарата, в возрасте 18-20 лет.

В процессе исследования измерялись показатели: рост стоя, масса тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия сгибателей пальцев рук. На основании полученных данных антропометрического профиля определяется уровень физического развития студентов-инвалидов, а также рассматривались особенности физического развития студентов с учётом нозологической группы.

Результаты исследования представлены в таблице 3 и показывают, что у юношей уровень физического развития требует совместной с преподавателем работы по созданию условий для положительной динамики функциональной подготовленности респираторной системы и силовых характеристик организма юношей. У девушек уровень физического развития менее снижен, что свидетельствует о лучшей функциональной подготовленности последних, что свидетельствует для более успешного выполнения физических нагрузок.

Таблица 3

Индексы физического развития и функциональной подготовленности

Индексы	Юноши $M \pm m$	Показатели удовлетворительного уровня	Девушки $M \pm m$
---------	--------------------	---	----------------------

		юноши	девушки	
Массовый индекс, кг/м ²	25,4±1,7	20,0-24,9		20,1±1,03
Жизненный индекс, мл/кг	44,8±2,4	>60	>50	41,4±1,4
Силовой индекс, кг/кг%	43,9±2,9	65-80	48-50	40±2,5
Индекс Робинсона, усл. ед.	92,6±2,7	<85		91,2±3,04

Антропометрические показатели организма, отражающие его морфофункциональные особенности, позволяют оценить характер наиболее общих закономерностей, лежащих в основе развития и совершенствования человека. В этом понимании морфологические характеристики индивида могут рассматриваться как информационные критерии особенностей отклонений здоровья, служить маркерами в изучении вопросов воздействия на организм преобразовательного-созидательных, интегративно-организационных, проектно-творческих и др. факторов формирования физической культуры личности.

Заключение. Многие юноши и девушки не подразумевают какими средствами и методами они смогут повысить и благоприятно воздействовать на уровень своего профессионального роста за счёт совершенствования своего физического развития. Проведение контроля за физическим развитием студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья внесёт существенный вклад в повышение качественного уровня физической культуры и обозначения путей перспектив его улучшения.

Это исследование показало, что ключом к созданию концепции равного профессионального развития для инвалидов является право на улучшение социального статуса; повысить физическое качество своего организма, улучшить качество жизни; поддержание самооценки и уверенности в себе, изменение отношения и духа; улучшить способность к трудоустройству, реализовать самооценку.

Список литературы.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. Москва: Гардарики, 2003. – 448 с.
2. Мишкова Т.А. Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодёжи в связи оценкой физического развития автореф. дис. ... канд. пед. наук. Моск. гор. ун-т . Москва, 2010. – 24с.

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796/799:616.89-008.444.9

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ

Д.А. Борисов, И.С. Голиков

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Статья посвящена агрессии и агрессивному поведению спортсменов, неоднозначности этой формы поведения, её положительных и отрицательных сторонах. Проанализированы такие понятия как: «агрессивность» и «агрессия», выявлено соотношения между ними. Описано соотношение агрессивного поведения и спортивных тренировок, также формирование мотивации к спортивной деятельности, при наличии в ней агрессивного воздействия на оппонента. Приведены формы проявления видов агрессии в спорте.

Summary. *Borisov D.A., Golikov I.S.* Aggressive behavior in sports. The article is devoted to aggression and aggressive behavior athletes, ambiguity of this form of behavior, its positive and negative aspects. Such concepts as «aggression» and «aggression» are analyzed, the relationships between them are revealed. The correlation of aggressive behavior and sports training is described, as well as the formation of motivation for sports activities, if there is an aggressive influence on the opponent in it. The forms of manifestation of types of aggression in sports are given.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, спорт, поведение, деятельность.

Key words: aggression, aggression, sport, behavior, activity.

Актуальность. Постановка проблемы. Даже самый обыкновенный обыватель, любого из населённых пунктов на нашей планете, постоянно встречается с агрессией, проявляющейся в нашем обществе. Именно поэтому мы должны понимать природу агрессивного поведения человека, особенно это важно для спортсменов, людей как правило физически подготовленных для длительных нагрузок на организм, способных преодолевать трудности, которые не под силу другим людям. Дабы не нанести вред себе и другим людям, спортсмен как никто иной обязан следить за своим поведением и регулировать его в зависимости от ситуации. Поскольку это является непростой задачей для многих людей мы должны уделять этой проблеме много внимания, изучить влияние агрессии на человека и способ регулировать агрессию в деструктивном ключе, дабы избежать негативных последствий.

Изложение основного материала. Природа агрессивности как свойства личности биологическая, и связана с тем, что генетические факторы имеют здесь важную роль, речь идёт о небольших изменениях в ДНК, полиморфизме генов, участвующих в производстве и разрушении химических нейротрансмиттеров в мозге, небольшие генные вариации белков разрушающие химические нейромедиаторы в мозге, могут приводить к больше агрессивности. Снижение активности химического нейротрансмиттера серотонина сочетается с большей агрессивностью, импульсивностью и антисоциальным поведением, что также имеет отражение в спорте поскольку серотонин отвечает за возбуждение нервных процессов, как следствие вызываю более активную деятельность при его достаточном количестве, а при его снижении может приводит человека к депрессии и нежелательным поведенческим последствиям этого состояния, чего однозначно нужно избегать спортсмену. Значительная степень агрессивности определяется ещё в период нахождения в матке [4].

Ещё Чарльз Дарвин говорил, «Я склонен согласиться с Фрэнсисом Галтоном, который полагает, что воспитание и окружающая обстановка оказывают только небольшое влияние на характер человека и что в большинстве своём, качества наши врождённые». Различная предрасположенность к агрессивному поведению зависит от нашего пола выраженность агрессивности зависит не только от биологического пола, но и от психологического (маскулинности, андрогинности и феминности), генетического фона, количества питания, получаемого нами через плаценту, опасность проявляемого нами опасного, агрессивного или делинквентного поведения, увеличивается из-за повышения уровня тестостерона. Подсчитано, что агрессивность на 20-25% связана с эндокринными факторами. По некоторым данным, высокая склонность к агрессивному поведению некоторых людей связана с повышенным содержанием в их организме тестостерона или прегормона андростенедиона. Такие мальчики и девочки имеют проблемы с поведением, проявляя ложь, непослушание, эмоциональную вспыльчивость, препирательство с родителями и учителями у мальчиков, злобную установку по отношению к родителям и стремление доминировать у девочек [2].

Что касается половых различий по выраженности агрессивности, то у всех авторов имеется сходство в полученных результатах. В.К. Сафонов выявил, что агрессивность, измерявшаяся по методике Спилбергера, выше у мужчин, чем у женщин (у студентов соответственно 24,8 и 22,6 балла; у спортсменов – 23,2 и 19,9 балла).

Значение слова «агрессия» в его корневом варианте *aggredi* (лат.) происходит от *adgradi* (*gradus* – «шаг», *ad* – «на»), то есть получается «двигаться на что-то» или «наступать». Что однозначно подрывает

общественное представление об агрессии как о чём-то изначально негативном и разрушительном по отношению к окружающим и себе. Так, первым среди отечественных психологов, стал говорить об агрессии Н.Д. Левитов, он писал: «В некоторых случаях об агрессивных действиях говорят, как об энергично наступательных и дают им положительную оценку. Это обычно делается, когда речь идет о спортивных состязаниях: отсутствие у команды спортивной «злости» или агрессивности, оценивается как существенный недостаток. Однако «положительная» агрессия является скорее исключением, имеющим место в узкой специальной сфере». На этих словах начинает основываться представление о положительной агрессии или же конструктивной агрессии. Если братья кратко описывать положительную агрессию, то следует выделить её существенные признаки, отличающие её от деструктивной агрессии, о которой будет сказано позже. Итак, конструктивная агрессия – активный, деятельный подход к жизни, любознательность и здоровое любопытство, возможность установить полезные межличностные контакты, невзирая на возможные противоречия и противодействия, способность к формированию своих собственных жизненных целей и задач. Мнение и точка зрения являются элементом отстаивания, но исключительно в форме конструктивно положительной дискуссии. Конструктивная агрессия связана с предпосылкой для собственного развития и обучения. Для лиц, обнаруживающих высокие показатели по шкале конструктивной агрессии, характерны активность, инициативность, открытость, коммуникабельность, креативность. Исходя из краткого пересказа слов Г. Аммона, нельзя не задаться вопросом: разве не спортсмен описан словами, приведёнными выше [1]?

Конечно, не стоит забывать, что спорт, по своему состязательному элементу, уже агрессивен и как было отмечено выше, положительная агрессия является скорее исключением, особенно на соревнованиях где основным условием для победы есть подавление всех соперников. Хотя и соревнования – это форма не опасных агрессивных действий, к сожалению, невозможно избежать одного, проявлений агрессии со стороны спортсменов в деструктивном или умышленном ключе, вызванной чрезмерным желанием победить, враждебным отношением к сопернику, высоким уровнем фрустрированности, низкими нравственными качествами, высокой самооценкой, слабым волевым контролем и самообладанием, следствием чего является легко вызываемый гнев. Ещё Конрад Лоренц говорил, что спорт предотвращает вредные для общества воздействия агрессии, учит людей сознательно и ответственно властвовать над своими инстинктивными боевыми реакциями, он не только открывает клапан для накопившейся энергии в ее более грубых, более индивидуальных эгоистических проявлениях, но и

позволяет разыграться и изжить себя в ее особой коллективной форме [3]. Для некоторых спортсменов это, по-видимому, не так.

Агрессивное поведение встречается во всех видах спорта. В большей степени проявляясь там, где имеется жесткий физический контакт. Так, количество спортсменов, сталкивающихся с агрессией в избранном виде спорта, при жестком контакте равно 92%, при предметном контакте – 84%, при полном контакте – 80%, при условном контакте – 67%, при отсутствии контакта – 56%. На основе этого можно задать вопрос: способствует ли спорт агрессивному поведению или же является средством разрядки [2]?

Очевидно, что отношение спортсменов к агрессии во многом варьируется её целесообразным применением и соблюдением правил соревнований. Это вызвано тем, что никто не хочет подвергаться агрессивному воздействию на организм, в следствии чего быть травмированным или дисквалифицированным. В зависимости от того, является ли спортсмен жертвой или агрессором в акте агрессивного поведения. Неоспоримо, что на склонность к агрессивному влияет личность тренера. Так тренер, склонный к авторитарному или либеральному стилю руководства, влияет на предрасположенность к агрессивному поведению у спортсмена. Более сильная личность подавляет слабую, тем самым демонстрирует своё превосходство, однако не стоит думать, что агрессия, направленная в таком ключе, положительно сказывается на подопечном тренера, в данном случае, как и в любом другом случае. Агрессия, направленная на другого человека, однозначно вызывает, если не агрессию со стороны принимающего акт агрессивного поведения на себя, то как минимум заставляет его чувствовать себя некомфортно, что рано или поздно проявится в таком же деструктивном ключе, без должных способов саморегуляции собственного состояния, одним из которых как раз и является спорт.

Стоит упомянуть об агрессивности и агрессии, напомнить, что эти понятия схожи, однако не являются тождественными. Агрессивность – это свойство личности являющееся врождённым у человека и предопределяет склонность субъекта к агрессивному поведению. Возможно, как раз это свойство личности подталкивает людей к занятиям спортом, формирует у них мотивацию к победе на соревнованиях. Природа агрессивности личности кажется несложной, всего лишь свойство личности, влияющее на склонность к агрессии. Однако, какой вид агрессивного поведения вызывается с помощью этого свойства личности. Лично я придерживаюсь классификации агрессивного поведения по Г. Аммону, упоминаемого мной ранее. К конструктивной агрессии он выделяет ещё два вида агрессии: деструктивную и дефицитарную. Деструктивная агрессия понимается как реактивное переформирование изначально конструктивной агрессии вследствие особых неблагоприятных

условий в первичной группе, родительской семье, другими словами, в поведении деструктивная агрессия проявляется склонностью к разрушению контактов и отношений, в деструктивных поступках вплоть до неожиданных прорывов насилия, тенденцией к вербальному выражению гнева и ярости, разрушительными действиями или фантазиями, стремлением к силовому решению проблем, приверженностью к деструктивным идеологиям, склонность к обесцениванию эмоциональному и мысленному других людей и межличностных отношений, мстительностью, цинизмом. Данное описание агрессии есть то, чему однозначно не место в спорте, с чем нужно бороться, и то, ради чего мы рассматриваем эту проблему. Что же касается дефицитарной агрессии, то её определение, следуя словам Г. Аммона, есть – агрессия, понимающаяся как, ранний запрет на реализацию имеющегося потенциала активности, поиска объекта и взаимодействия с ним. В поведении дефицитарная агрессия проявляется в неспособности к установлению межличностных контактов, теплых человеческих отношений, в снижении предметной активности, в сужении круга интересов, в избегании каких-либо конфронтаций, конфликтов, дискуссий и ситуаций соперничества, в склонности жертвовать собственными интересами, целями и планами, а также в неспособности брать на себя какую-либо ответственность и принимать решения. При выраженной дефицитарной агрессии существенно затруднена возможность открыто проявлять свои эмоции, чувства и переживания, претензии и предпочтения. Недостаток активности, в какой-то мере, обычно субъективно компенсируется нереалистическими фантазиями, несбыточными планами и мечтами. В эмоциональных переживаниях на передний план выступают чувства собственного бессилия, некомпетентности и ненужности, ощущение пустоты и одиночества, покинутости и скуки. Для лиц, обнаруживающих высокие показатели по шкале дефицитарной агрессии, характерны пассивная жизненная позиция, отчуждение собственных планов, интересов и потребностей.

Так, на основании данных определений, мы разобрали виды агрессии, к которым подталкивает агрессивность. Но ни одно из этих понятий не может дать нам однозначного ответа какой именно вид агрессивного поведения, выраженный с помощью такого свойства личности как агрессивность, подталкивает к занятию спортом, ведь все три вида агрессии имеет место в спорте. Конструктивная, с её характеристикой как общее проявление активности, общительности, способностью к постановке целей и их отстаивания, даже в неприятных жизненных ситуациях, не прибегая к негативным последствиям, что в принципе подходит любому спортсмену для достижения своих целей. Также, в спорте не обойтись и без деструктивной

агрессии, с её тягой к преодолению препятствий с помощью физической силы, вспышках гнева у спортсменов, возникновение споров вовремя состязания, матча, партии – всё это присутствует в спорте, особенно где физической преодоление соперника является условием победы. Дефицитарная агрессия, казалось-бы, не имеет никакого отношения к спорту, к спортивному настрою, возможности преодолению препятствий, но если посмотреть на неё под другим углом, то можно найти взаимосвязь между этими характеристиками и желанием возможно обретения своеобразного катарсиса в спорте. Предполагая, что человек реализует свою несостоятельность в общении, проявлении эмоций, постановлении целей уходом в спортивную деятельность. Где активное общение не является обязательным условием ни к участию, ни к победе, где адекватное проявление эмоций рассматривается как максимальная отдача при выполнении поставленной цели, однако цель здесь поставлена не самим человеком, а тренером. Наличие тренера здесь компенсирует и недостаточность общения, и может снять трудность к проявлению эмоций. Именно согласно с этими причинами, дефицитарная агрессия имеет место в спорте, однако всё это является субъективным мнением и может подвергаться критике.

Хотя, также и мнения насчёт того, есть ли место агрессии в спорте, какое её влияние, чем обусловлена агрессия в спорте, является ли агрессия средством подавления агрессии или же наоборот фактором, повышающим склонность к агрессивному поведению. Многие взгляды, здесь высказанные, имеют в высшей степени умозрительный характер, и некоторые из них, без сомнения, окажутся ошибочными; но во всяком отдельном случае я приводил основания, заставившие меня предпочесть один взгляд другому.

Вывод. Агрессия и агрессивное поведение в спорте однозначно имеет большую ценность для изучения. Спорт и агрессия связаны, хорошо это или плохо мнения разделены. Агрессивное поведение также имеет разделённое к нему отношение, рассмотренное во множестве классификаций. Спорт, с постепенным его развитием, просто не может не учитывать научные взгляды, связанные с психологическими свойствами личности. Поскольку психическое здоровье идёт на равных со столь важным для спорта физическим здоровьем, новейшие научные данные должны учитываться и применяться в практике. Спорт развивает личность, ровно на таком же уровне, как и личность развивает спорт. Все возможные аспекты личности в своих вариациях могут породить совершенно новое отношение к спорту, совершенно разные подходы к его изучению. Спортсмен – слово, служащее наградой для человека, характеризующее его в, первую очередь, с положительной стороны, предписывающее человеку социально желаемые характеристики со стороны

других людей. Однако не стоит забывать про взаимосвязь силы и ответственности за эту силу.

Перспективы дальнейшего научного изучения: Спорт является неисчерпаемым источником научных исследований в различных науках. Психология не исключение. Взаимосвязь спорта, с чем-либо в психологии, можно выявлять до бесконечности. Привлечения разноплановых специалистов лишь продвинут науку вперед, даруя возможность углубиться в знания о человеке так далеко, как только этого захотят исследователи. Что касается выделенной мной темы, то перспективы данной отрасли, также изобилуют всевозможными, разноплановыми исследованиями в рамках психологии личности.

Список литературы.

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. М.: Изд. Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1995.

2. Ильин Е.П. Генезис агрессии и агрессивности: Психология агрессивного поведения. СПб.: Питер, 2014.

3. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»). (пер. с нем). М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994.

4. Свааб Д. «Мы – это наш мозг. От матки до Альцгеймера» (пер. с англ. Сильвестров Д. В.). Изд. Издательство Ивана Лимбаха, 2014.

УДК 796.83/84(07)(612.821)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КИКБОКСЕРОВ

Е.В. Калмыков, В.Н. Клещев, В.А. Киселев

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Москва*

Аннотация. Проведен анализ психологических особенностей кикбоксеров, разработан комплекс методик совершенствования психологических особенностей и проверена их эффективность. Показано воздействие условий спортивной деятельности кикбоксера на его психику.

Summary. *Kalmykov E.V., Kleshchev V.N., Kiselev V.A.* Improving the psychological characteristics of the kickboxers. The analysis of psychological features of kickboxers is carried out, the complex of techniques of improvement of psychological features is developed and their efficiency is checked. The influence of conditions of sports activity of a kickboxer on his psyche is shown.

Ключевые слова: исследования, методики, совершенствование, анализ, психология, особенности, кикбоксеры.

Keywords: researches, methods, perfection, analysis, psychology, features, of kikkbokser.

Актуальность, постановка проблемы. В арсенале многих тренеров-практиков и спортивных специалистов теоретиков незаслуженно мало уделяется внимания исследованиям методик, совершенствованию и анализу психологических особенностей кикбоксеров.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности кикбоксеров, которым уделяется мало внимания в теории и практике кикбоксинга.

Цель исследования: совершенствовать комплекс методик психологических особенностей кикбоксеров и проверить их эффективность.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования показали, что важную роль в воспитании кикбоксера играет психологическая направленность, которая определяется его мыслями.

Психические процессы представляют субъективное отражение действительности в различных формах психических явлений. Психические процессы можно подразделить на познавательные (ощущения, восприятия, представления, память, мышление и воображение), эмоциональные (чувства, аффекты), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т.д.).

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражителями внутренней среды организма. Они протекают непрерывно с различной быстротой и интенсивностью, тесно связаны друг с другом и обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности спортсмена.

Психическое состояние – это относительно устойчивый уровень психической деятельности человека, проявляющийся в определенной активности личности. Человеку свойственны различные эмоциональные состояния или настроения (бодрость, раздражительность, усталость, печаль и т.д.), состояние внимания (сосредоточенность, рассеянность). Психические состояния возникают от воздействия, обстановки, в которой совершается деятельность, хода и результатов работы, временных факторов, словесных воздействий, физиологических причин (болезнь, травма, переутомление), во

многим определяют продуктивность и успех выполняемой деятельности человека.

Свойства личности весьма многообразны, они отчасти связаны с природными особенностями человека, сформировавшимися в процессе его исторического развития, а отчасти с результатом практической деятельности человека. Можно выделить общественные и моральные свойства личности: принципиальность, трудолюбие, откровенность, скромность; интеллектуальные или познавательные свойства — наблюдательность, любознательность, гибкость ума; волевые — целеустремленность, решительность, настойчивость; эмоциональные — отзывчивость, впечатлительность, страстность и т.д.

Исследования показали, что условия спортивной деятельности кикбоксера (тренировки, предсоревновательная подготовка и соревнования) по-разному воздействовали на психику спортсмена, вызывали неодинаковые проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывали различные психические состояния. Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые кикбоксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Многие кикбоксеры перед боем чрезмерно возбуждены, не собраны и растеряны, но после удара гонга становились спокойными и собранными, четко и быстро реагировали на действия противников, тогда как у некоторых возникает в результате нервного «перегорания» запредельное торможение (отмечалась вялость, апатичность). Они пропускали удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Кикбоксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становились неуверенными, переставали в ходе боя бороться за победу. Часто бывало и так, что безинициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывали инициативу, навязывали сопернику высокий темп в течение всех раундов и добивались победы. У одного и того же спортсмена в различных условиях мы наблюдали разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные

типовые условия деятельности кикбоксера, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях. Прежде всего, мы останавливались на анализе разных направлений кикбоксинга, которые имеют различное психологическое содержание.

Вероятно, ни об одном виде спорта нет таких ожесточенных споров, как о кикбоксинге. И, где бы они ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения. Одни считают, что кикбоксинг – грубый, неэстетичный вид спорта, он вреден для здоровья занимающихся, приводит к различным опасным травмам, в частности травмам центральной нервной системы, отрицательно действует на психику спортсменов, вызывает у них взаимное озлобление, пробуждает нездоровые инстинкты. Защитники кикбоксинга утверждают, что в нем много красивого, динамического и изящного, что занятия кикбоксингом улучшают здоровье, всесторонне развивают физически, воспитывают ценные моральные и волевые качества, способствуют укреплению товарищеских отношений между спортсменами.

Различие во взглядах вызвано в основном тем, что они отражают оценку двух противоположных направлений в кикбоксинге – силового и искусного, которые фактически являются двумя разновидностями этого вида спорта, различными по содержанию (да отчасти и по форме).

В силовом кикбоксинге спортсмены стремятся добиться выигрыша боя, применяя прямолинейный напор, грубо обмениваются ударами, пренебрегают ложными действиями и нередко защитами. Победа в силовом кикбоксинге достигается за счет подавления физического сопротивления противника, превосходства в натиске, явного преимущества, нокаута соперника. Тактика кикбоксера-«силовика» чрезвычайно ограничена. Она сводится к примитивным атакам, предпринимаемым без достаточного учета боевых ситуаций.

Исследования показали, что искусный кикбоксер пытается добиться победы, используя различные маневры и ложные действия для маскировки своих намерений с тем, чтобы своевременно нанести удары партнеру и всячески избежать его ударов. Выигрыша добивается тот, кто умеет применить боевую хитрость, мгновенный расчет и получить взамен минимальное количество ударов. Тактика искусного кикбоксера основана на реализации намеченного плана в соответствии со складывающимися на ринге боевыми ситуациями и особенностями противника.

Практика показала, что принятая кикбоксером установка определяет систему его восприятия, внимания, мышления, эмоционально-волевую направленность действий. Кикбоксеру-силовику не требовалось дифференцированно воспринимать различные действия и положения соперника и распределять на них внимание (он сосредоточивал внимание

преимущественно на «открытиях» партнера). «Силовик» не стремился особенно быстро реагировать на финтовые и атакующие движения партнера, так как рассчитывал перейти в откровенную «рубку» и надеялся победить благодаря резкости и силе своих ударов, стойкости и нечувствительности к ударам противника. Мышление силового кикбоксера весьма примитивно и направлено на то, чтобы или навязать высокий темп боя или «подобраться» к противнику и провести свои «коронные» удары. Волевые усилия мы направляли на то, чтобы настойчиво и ожесточенно преодолевать волю противника в силовом обмене ударами и при этом проявить максимальную стойкость. Естественно, что кикбоксер для достижения поставленной цели настраивал себя весьма жестко и непримиримо по отношению к сопернику, не испытывая к нему никаких благодушных эмоций. Поэтому в бою «силовик» обычно не проявляет «джентльменства» и благородства.

Действия искусного кикбоксера мы подчиняли установке – победить, не получая ударов. Чтобы с успехом реализовать намеченную установку, сенсорные системы кикбоксера, регулирующие движения и действия, должны обладать большой чувствительностью, способностью к дифференцировке, внимание – рядом свойств, необходимых для контроля за разнообразными и мгновенными действиями – своими и противника, мышление – быстротой и гибкостью, нервные процессы – большой подвижностью и т.д.

Мы терпеливо и подробно объясняли на каждой тренировке, что волевые качества кикбоксера – смелость, решительность, настойчивость и другие – в искусном кикбоксинге могут быть эффективными лишь в том случае, если они сочетаются с осторожностью и осмотрительностью. Сам характер противодействия искусных кикбоксеров на ринге – без грубых действий, на основе решения смысловых задач и мыслительных операций – связан с объективной оценкой противника, с гуманным отношением к нему, с соблюдением этики боя. Во встречах искусных кикбоксеров отсутствуют стремления «наказать» соперника, свести счеты посредством силового преимущества. Благородный поступок, красивый жест на ринге в отношении соперника, находящегося в неблагоприятном положении, оцениваются неписаным «моральным кодексом» искусного боя так же высоко, как и тонкий маневр, молниеносный четкий удар или красивая защита.

Тренировка кикбоксера-силовика и тренировка искусного кикбоксера имеют разное содержание. Первая направлена главным образом на развитие силы и резкости ударов, настойчивости и стойкости, вторая — на развитие ловкости, быстроты реакции, движений, боевого мышления и самообладания, хотя постановке резких и точных ударов в тренировке также уделяется значительное внимание.

«Квинтэссенцией» искусного кикбоксинга (бокса) является бой на ринге, проводимый кикбоксерами с установкой на выигрыш, т.е. соревновательный бой. В нем наиболее ярко проявляются специфические признаки кикбоксинга, психологическая сущность этого вида спорта и особенно выявляются экстремальные условия, влияющие на физическое состояние и психику спортсмена.

По нашему мнению, в условиях повседневной тренировки, подготовки к соревнованию (которые имеют и свои специфические особенности) всегда в той или иной мере проявляются особенности, присущие бою на ринге. В связи с этим лучше всего психологическую характеристику кикбоксинга раскрывать в связи с психологической характеристикой боя.

Результаты эффективности разработанных нами методик были подвергнуты математической обработке с помощью методов и средств анализа данных в пакете Stadia 6.1. Для статистической обработки использовались базовые разделы математической статистики: описательная статистика, критерии парных отличий, анализ факторных эффектов. Оценка характера распределения проводилась за критериями Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат.

Проведен сравнительный дисперсионный анализ тех же показателей по истечению шести месяцев тренировочного цикла обнаружилось существенное улучшение надежности деятельности группы испытуемых в сравнении с контрольной группой $p=0,05$. Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе. В связи с чем, как дополнительный критерий, по которому была проведена оценка эффективности разработанных методов подготовки спортсменов, были проведены спарринги между кикбоксерами обеих групп. При этом, пары формировались случайным образом. На основании полученных результатов было обнаружено, что вероятность победы группы испытуемых составила (0,85-0,17), что свидетельствует об их существенном преимуществе над контрольной группой.

Выводы. Проведенные нами исследования по совершенствованию методики и проведению анализа психологических особенностей кикбоксеров достигли выполнения целей и методов исследования. Разработанные нами методики, в подавляющем большинстве, являются для кикбоксинга новыми и качественно решают целый ряд поставленных перед нами научных задач.

Перспективы. Исследования подтвердили целесообразность дальнейшей разработки наших методик по применению и дополнению комплекса методик психологических особенностей кикбоксеров.

Список литературы.

1. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
2. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
3. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Специальная подготовка боксера. М.: ТВТ Дивизион, 2018. – С.184.
4. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2006. – 288с.
5. Кулаичев А.П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. М.: НПО «Информатика и компьютеры», 1998. – 270 с.

УДК 37.015.3:371.78

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ЗАЧЁТНЫЙ И СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД СТУДЕНТОВ

Е.Н. Кошкодан, И.В. Карпенко, Е.Н. Карпенко
Г ОУ В П О «Д онецкий национальный университет»

Аннотация. В статье даётся обоснование значимости физической культуры для быстрой адаптации студентов к учебному процессу высших учебных заведений. Просматривается чёткая закономерность сокращения времени адаптации в экзаменационной ситуации 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 I.V., Karpenko E.N.* Psychological aspects in the actual and sessional period of students. The article substantiates the importance of physical culture for the rapid adaptation of students to the educational process of higher education institutions. We see a clear pattern of reducing the time of adaptation in the examination situation 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: экзаменационная сессия, физическая культура, работоспособность, возбуждение, торможения.

Key words: examination session, physical culture, working capacity, excitement, inhibition.

Актуальность экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения – ведущего вида деятельности студентов. Напряжённый характер экзаменационной сессии является её специфической чертой. Наряду с воздействием социальных факторов, существенное влияние на работоспособность студента и его психическое состояние оказывают и информационные параметры деятельности – содержание, объём экзаменационных билетов, темп предъявления вопросов и сжатые сроки сессии.

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.

Каждый вуз имеет свою, рождённую им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Её многокомпонентность и положительное влияние на студента, корреляционно зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей до наиглавнейшего компонента – вузовской (не школьной «физры») физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации 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.

Экзамены для студентов – это критический момент в учебной деятельности, когда подводятся итоги учебной работы за семестр. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др.

Экзаменационная ситуация – это всегда некая неопределённость исхода, что позволяет оценить её как сильный эмоциональный фактор. Неоднократно повторяемые экзаменационные ситуации сопровождаются эмоциональными

переживаниями, индивидуально различными, что создаёт доминантное состояние эмоциональной напряжённости. Экзамены – определённый стимул к увеличению объёма, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизация всех сил организма. К тому же всё это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день удаётся студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим сна, питания.

Критический и сложный для студентов экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. Меняется ритм труда, отдыха и сна, становятся непривычными формы и методы обучения, появляются новые для них эмоциональные переживания. Рабочая нагрузка студентов, превышающая в обычное время 12 ч в сутки, в период экзаменационной сессии удлиняется до 15-16 ч. Кроме того, ситуация экзамена у студента неизменно вызывает проявления стрессового характера. Почти четверть студентов недосыпает даже в течении семестра, не говоря уже о периодах сессии.

Различается три основных вида предэкзаменационных состояний студентов: обычное, не выделяющееся в положительную или отрицательную сторону; повышенной готовности; пониженной готовности. Обычное состояние чаще всего не замечается самим студентам. Обычно человек более склонен обращать внимание на отрицательные предэкзаменационные состояния, так как они служат сигналами каких-то, требующих устранения, «непорядков» в психической деятельности, мешающих должным образом приступить к деятельности. Эти состояния снижения готовности к выполняемой деятельности следует рассматривать как выражение нарушения уравновешенности процессов возбуждения и торможения. В дни сдачи экзаменов ухудшается память, замедляется время реакции, наблюдается наибольший выброс адреналина и норадреналина в кровь. Изменяются вегетативные показатели: отмечается учащение сердцебиения на 10-15 ударов в минуту, усиление тремора рук, снижение температуры пальцев.

Правильная организация умственного труда немислима без сочетания его с физическим трудом, физической культурой и спортом, которые должны способствовать улучшению здоровья и физического развития, функциональной деятельности центральной нервной системы, повышению общей работоспособности.

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 лично-ориентированной, субъект - субъектной модели педагогического взаимодействия, где преподаватель и студент сотрудничают как равноправные партнёры общения, происходит 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 использования 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.

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 и умений в связи правильной организацией учебного времени студента, что обеспечивает успешность сдачи сессии.

Выводы. Средствами физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного

процесса. Являются общеразвивающие упражнения, упражнения в режиме учебного времени, оздоровительный бег, ходьба, плавание, и другие виды физической активности. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующее: 1) систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачётов и экзаменов; 2) ритмичную и системную организацию умственного труда; 3) организация рационального режима труда, питания, сна и отдыха; 4) отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании; 5) физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов и достижение тем самым оптимального уровня физической активности, что вызовет уверенность в собственных силах, повысит активность мышления, положительный и эмоциональный настрой, которые обеспечат более высокий уровень достижений в учёбе и научной деятельности. 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 культурой. 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: Учеб. пособ. М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Голубева Э.А. Способности, личность, индивидуальность. Дубна, Изд. «Феникс+», 2005. – 511с.
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 37.091.214:796.011.1-053.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СЁТОКАН С УЧЕТОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И АСИММЕТРИИ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЙСТВИЯМИ.

В.В. Марков

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Учитывая специфику характеристик психики сетокановцев, можно качественно улучшить подготовленность спортсменов. Совершенствование специфических 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 действиями спортсмена.

Ключевые слова: Сётокан, Кумитэ, индивидуальный, психика, личность.

Summary. *Markov V.V.* Peculiarities of organization of preparation of athletes in shotokan with account of psychological characteristics of personality and asymmetry of control of actions. Taking into the consideration the specific characteristics of Shotokaner`s mind, we can qualitatively improve the qualification of athletes. The improvement of specific actions during the sparring in Shotokan is the main task standing before the coach and the athlete. For its consideration it is necessary to find the technology of improving the choose and realization of optimal program of control the actions of athletes.

Key words: Shotokan, Kumite, individual, mand, personality.

Актуальность. Многие способные спортсмены не нашли себя в спорте, не смогли раскрыть своих возможностей, из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуальных способностей, психофизиологических особенностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу, спортсмены достигли выдающихся, как правило, стабильных результатов.

Рабочая гипотеза. Учитывая специфику характеристик психики сетокановцев можно качественно улучшить подготовленность спортсменов.

Цель, объект и предмет исследования. Организация индивидуального подхода при подготовке сетокановца с учетом психологических характеристик личности спортсмена. Объектом исследования является тренировочный процесс в Сётокан. Предмет исследования – организационно-методические условия и средства индивидуальной подготовки сетокановцев с учетом специфики психологических характеристик их личности.

Задачи исследования. На основе изучения проблем индивидуальной подготовки сетокановцев, разработки и апробации методик, предложить систему эффективного тренинга, позволяющего учитывать специфические характеристики спортсменов.

На основе сбора и обработки информации, разработки специальной методики проведения эксперимента по проверке эффективности индивидуальной подготовки в Сётокан, систематизации полученных данных, их дальнейшей интерпретации, использования наблюдения и видео-фиксации соревновательного процесса выявлены следующие компоненты:

- важность скорости реагирования для успешности спортсмена;
- выделение комплекса простых и сложных реакций как характеристик психики спортсмена;
- важность определяющего компонента – времени между реакцией на сигнал и началом ответа на нее. Время поиска адекватного контрдействия;
- наличие предела совершенствования сенсомоторной реакции только за счет ее динамических характеристик;
- перспективность поиска прогресса скоростных качеств в особенностях сенсорного компонента реакции;
- индивидуальный характер, связанный с характеристиками психики спортсмена;
- влияние характеристик особенности психики имеет специфическое выражение;
- ведущая роль оперативного мышления и свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость и т.д.).

Особенностью Сётокан является широкий спектр возможностей для проявления психических качеств, технических и физических тоже в условиях формирования индивидуальной манеры ведения боя, разновидностей двигательного реагирования и готовности адекватного реагирования на ситуацию.

Для воплощения этой программы действий необходимо развивать моторные, сенсорные, мыслительные способности на основе учета индивидуальной структуры психических процессов конкретного спортсмена.

В основе тренировочной программы необходимо реализовать развитие чувствительности и корректировки, отчетливое воспроизведение движений, высокого уровня оперативности и реактивности самоанализа по основным параметрам управления движениями. Это трудно осуществить без высокого уровня психомоторной надежности и волевого напряжения. Важнейшим компонентом в успешной реализации тактико-технических действий является скорость реагирования. Примером учета индивидуальных особенностей психики спортсмена может служить следующее:

- различающиеся у разных спортсменов особенности латентного периода, могут определять характер и возможности применения действий в бою;

- у сетокановцев-левшей затруднено использование технико-тактических действий высокой сложности и принятие неординарных решений в условиях дефицита времени, но более короткое время латентного реагирования, что обеспечивает им лучшие возможности использования простых и быстрых действий, но большее время переработки сложной информации;

- спортсменам-левшам свойственны более простые технико-тактические действия, но они могут их выполнять с большой скоростью;

- сетокановцы-правши более ориентированы на контратакующие действия;

- у левшей продуктивнее атакующий стиль ведения боя;

- при организации тренировочного процесса в асимметричных видах спорта особенно важен учет индивидуального профиля асимметрии.

Деятельность сетокановца в спортивной поединке представляет собой усложненные модели простых и сложных двигательных реакций, включающих скрытый период и моторный компонент. Особенности латентного периода, которые могут различаться у разных спортсменов, определяются возможности и специфика применения действий в бою. От быстроты простых двигательных реакций зависит начало выполнения преднамеренных действий, а действия единоборцев, когда нужно выбирать взаимоисключающие средства нападения и защиты, аналогичны действиям при сложных реакциях на зрительные сигналы. Эффективность боевых движений сетокановца зависит от быстроты и точности двигательных реакций, особенно это проявляется в адекватности выбора экспромтных действий в завершающей части нападения.

Можно говорить о том, что под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение и использование средств и методов учебно-тренировочного процесса, при котором наиболее полно развиваются способности спортсмена.

Таким образом, можно заключить, что успешное протекание спортивной деятельности обуславливается сочетанием природных свойств высшей нервной

деятельности с теми требованиями, которые к последним предъявляют в Сётокан.

При работе с высококвалифицированными единоборцами изменения техники не рекомендуются, так как переделка уже сложившегося двигательного стереотипа может вызвать значительное ухудшение результативности действий. Поэтому основное внимание уделяется тактике ведения поединка, которая является определяющей для победы при встрече соперников высокого уровня.

Спортсменам-левшам основное внимание следует уделять простым тактическим приемам ведения поединка: простым атакам, атакам с действием на оружие, атакам на подготовку. Иными словами, их тактический репертуар не должен быть широким и сложным, так как атаки с финтами, комбинированные атаки, ответные атаки предъявляют повышенные требования к зрительному анализу, что не соответствует индивидуально-типологическим особенностям левшей. Наоборот, для правой более подходящими будут сложные тактические приемы, так как при реализации простых они будут уступать левшам в скорости движения. Только использование атак, сложных для зрительного восприятия противника, может дать им преимущество в поединке.

Выводы. Стремлением к оптимизации процессов управления подготовкой в спортивной деятельности обусловлено то внимание, которое уделяется проблеме индивидуализации обучения. Даже самые современные методы и средства тренировки, высокое педагогическое мастерство не решают полностью задачи оптимального совершенствования учебно-тренировочного процесса, если не учесть индивидуальных различий спортсменов. Многие способные спортсмены не нашли себя в спорте, не смогли раскрыть своих возможностей, из-за того, что к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуальных способностей, психофизиологических особенностей. В тех случаях, когда специалистам оказывалось под силу реализовать строго индивидуальную программу, спортсмены достигли выдающихся, как правило, стабильных результатов.

Необходимость изучения вопросов индивидуализации в подготовке единоборцев на основе особенностей их психики обусловлена, прежде всего, тем, что Сётокан характеризуется сложным взаимодействием как физических, так и психических факторов, информационных и ментальных компонентов, непредсказуемостью результата и высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Индивидуальный подход на основе внимания к сенсомоторным реакциям, оперативному мышлению, свойствам внимания, т. е. показателям, формирующим тактические способности спортсменов, и

определяющие эффективность спортивной борьбы в изменяющихся ситуациях поединка – путь к спортивной подготовке нового уровня.

Заключение. Сётокан характеризуется сложным взаимодействием физических и психологических параметров, вариативностью результата и высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Учет этих факторов лежит в основе инновационных направлений организационно-педагогического применения средств и методов подготовки, которые максимально соответствуют индивидуальным особенностям психики конкретного спортсмена.

УДК 796.012Ж159.942-057.875

ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

К.В. Хрип, Д.А. Борисов

*Общеобразовательная школа № 7 Донецкой Народной Республики,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности влияния положительных эмоций на двигательной активности обучающихся в процессе физического воспитания, с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

Summary. *Khrip K.V., Borisov D.A.* Influence of positive emotions on moving activity of training in the process of physical education. Influence of positive emotions on moving activity of training in the process of physical education. The article deals with the features of the influence of positive emotions on the motor activity of students in the process of physical education, taking into account individual and age characteristics.

Ключевые слова: двигательная активность, эмоции, потребность, энергопотенциал, здоровье.

Key words: motor activity, emotions, need, energy potential, health.

Актуальность. По мнению физиологов и специалистов в области двигательной активности, потребность в движении, есть потребность столь необходимая и настоятельная для жизнедеятельности человека, как и потребность в удовлетворении чувства жажды и голода [7]. На сегодняшний день, в общеобразовательных организациях, под предлогом воспитания дисциплины, детей с раннего возраста приучают к такой системе поведения, которая постоянно запрещает проявления их двигательного инстинкта. Школьник

в течение 20-35 часов в неделю должен оставаться на уроках в классе неподвижным. К этому добавляются внеклассные занятия, посещение столовой, библиотеки. В таких условиях становится актуальным поиск новых форм, средств, методов активизации двигательной активности обучающихся.

Цель. Исследовать особенности влияния положительных эмоций на активизацию двигательной активности обучающихся в процессе физического воспитания, с учётом индивидуальных и возрастных особенностей.

Постановка проблемы. Идеалом наших школьных порядков является, как будто полная неподвижность учащихся, под которой подразумевают форму самодисциплины и полное подчинение учителям. Влияние таких навязанных дисциплинарных правил уничтожает естественную потребность в мышечной нагрузке, как залога функционального равновесия в развитии всех систем организма занимающихся [2, 7]. При постоянном повторении указанных отрицательных воздействий всякое желание в удовлетворении естественной потребности в физической нагрузке исчезает. Вот почему у большинства школьников привыкших к «сидячему» образу жизни (уроки, большой объем домашних заданий, компьютерные игры) отсутствует желание к «подвижному образу жизни» и даже отвращение к физическим упражнениям.

Изложение основного материала. Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой, зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие [1, 3]. Активность учащихся при занятиях физической культурой, во многом зависит от таких факторов как: правильная постановка задач урока, оптимальная загруженность школьников на уроке, создание положительного эмоционального фона [2, 3]. На занятиях физической культурой необходимо предусмотреть сочетание полезного с приятным. И общая польза от такого сочетания достойна внимания людей всех категорий, имеющих отношение к физическому здоровью. Не секрет, что большинство родителей в настоящее время жалуются на отвращение детей к физическим упражнениям. В тоже время использование удовольствия от выполнения физических упражнений как «приправы», которая поможет преодолеть этот негатив и возбудить интерес к ним более высокий, чем какая-либо другая форма заинтересованности [5, 6]

Любой орган или система организма человека для того, чтобы прийти в деятельное состояние нуждается в естественном раздражителе (стимуле) [3]. Но природа всегда соблюдает контроль за правилом, чтобы в необходимых раздражителях не было недостатка. Однако в организме человека существует множество потребностей удовлетворение которых тесно связано с необходимыми жизненными функциями. К их числу принадлежит потребность в положительных эмоциях[4]. Впечатление радости – это первое раздражение

мозга, которое мать старается вызвать у маленького ребенка, чувствуя как это ему необходимо. В ответ на это первое ощущение удовольствия ребенок отвечает внезапными и энергичными движениями [7]. Это несомненное выражение нервного импульса, как формы обратной связи на внешнее раздражение [3, 4]. Любой врач-педиатр скажет, что стараясь развеселить своего ребенка мать, находя случай доставить ему могущественное укрепляющее средство – радость общения и пробуждения к активным движениям, увеличивает его «жизненную энергию», а это делает его более крепким и здоровым.

Подрастая ребенок сохраняет и продолжает развивать потребность в получении радости и удовольствия. Пока речь не идет об удовольствиях физических, а чисто нравственных волнениях, впечатлениях, которые являются микрофлорой развития будущих личностных качеств [2]. У ребенка эта инстинктивная потребность заставляет его искать приятных впечатлений. Ему ничем холод, снег, брызги воды в лицо, толчки падения, ушибы, в общем все то, что является необычным приключением и служит предлогом к взрывам веселья, восторга и радости.

В этой короткой характеристике детства, легкости с какой вызывается смех у детей, ясно обнаруживается гигиеническое значение удовольствия [7]. Радость ребенку необходима гораздо больше, чем взрослому, поскольку у взрослого есть множество других стимулов, побуждающих к активности. Ребенку не приходится испытывать сильных волнений в проявлении мужества, негодования или порывов восхищения, энтузиазма. Но любой человек знает, как сильные душевные порывы благотворно влияют не только для духа, но и тела [4, 6]. Всякого рода развлечения, путешествия, пробуждающие любопытство представляют собой такие стимулы, которые поражают ранее неизведанные чувства удовольствия, радости, приятных потрясений, как формы ответных реакций – необычных, как и сами стимулы. Такие состояния вызывают более активное проявление жизненной энергии, которая ранее находилась в скрытом состоянии, а затем вызывает формы активности, как целостного организма, так и отдельных органов и систем [7].

Положительные эмоции – это такой раздражитель предназначенный человеку природой, без которого невозможно сохранять жизненное равновесие и стремление к гармоничному развитию [2, 3]. В настоящее время никто не оспаривает влияние отрицательных эмоций, особенно печальных или угнетающих впечатлений, приводящих к расстройству нервной системы, нарушению психики, меланхолии и целому ряду заболеваний. Отсюда следует сделать вывод о том, что в противоположность радостным возбуждениям усиливающим деятельность органов и систем, печальные ощущения наоборот

замедляют и даже останавливают активность жизненных процессов, которые формируют задерживающие рефлексы, в итоге становятся «негативным достоянием» центральной нервной системы. Человек не пользующийся силой положительных эмоций и чрезмерно экономизирующий расход энергопотенциала становится «рабом» перехода от собственной экономизации функций к их угнетению и даже потери отдельных из них [7].

В наше время ребенок является предметом всеобщей опеки и заботы и очень мало в его воспитании обнаруживается увлечений, касающихся взаимодействия ума и тела. Родители хотят, что бы ребенок учился, работал и, прежде всего, стремятся удовлетворить все его требования. Но вред в том, что этих потребностей, которые способствуют развитию его активности, они не знают. Родители видят, как их ребенок, несмотря на обилие окружающих его игрушек и игр, находится в угнетенном состоянии, при отсутствии каких-либо органических отклонений [6]. Врач назначает укрепляющее лечение – витамины, свежий воздух, общение с детьми, но ребенок по-прежнему остается вялым и бессильным. Тогда возникает предположение, что ему требуются физические упражнения, но в какой форме? И делают вывод – лишь бы ребенок был в деятельности, приводящей его к усталости. Но несмотря на все заботы, ребенок не приобретает желаемой физической кондиции. По-прежнему у него плохой апатит, потускневший взгляд апатия.

Здесь необходимо отметить главное, что ребенок скучает, и в этом заключается вся его «болезнь». Ослабьте хоть немного чрезмерную заботливость, излишнюю осторожность, которая заставляет вас держать его при себе дома и при учителях в школе. Исправить положение – дайте ребенку поиграть с детьми бегающими во дворе, или порезвиться в других местах – желательно на свежем воздухе. Дайте ему возможность войти во вкус этих забав, менее правильных и сложных, чем гимнастика или гантели, но зато более увеселительных [2, 7]. И через некоторое время вы увидите чудесное превращение ребенка, а удовольствие, которое ему нужно – это не только спокойная контролируемая забава в виде книжки с картинками или красивой игрушки, но и естественное и даже необходимое веселье, которое возбуждает нервные центры и освобождает ребенка от избыточной энергии, и включает в этот процесс прежде бездействующие органы и системы [4]. Это то веселье, при котором у ребенка глаза блестят, лицо горит, дыхание усиливается, появляется более выразительная жестикуляция. Это веселье всего тела, это положительные эмоции, это появление эндорфинов в крови и ЦНС.

Ничто лучше физического упражнения, двигательной активности не может дать ребенку такого удовольствия, которое исходит не из размышления или рассудительности, а из положительных эмоций [7]. Но для этого каждое

упражнение должно мотивироваться и подбираться таким образом, чтобы непременно вызывать интерес у ребенка. Необходимо, чтобы благотворное влияние упражнения осознавалось с участием ЦНС и обязательно было привлекательным [4]. Давать ребенку упражнения лишены привлекательности и отсутствия эмоциональности, объединяет их и делает мало полезными.

Получение удовольствия от упражнений – это положительная необходимость двигательной активности в любом возрасте и в особенности для ребенка. Для юношей упражнения должны быть только привлекательными, не будучи в полном смысле слова увеселительными. Но в любом случае двигательная активность должна интересовать и пробуждать дух соревнования у молодых людей, будет ли это бег, гребля, велосипед и другие виды, которые пробуждают более тонкие мышечные ощущения, еще не понятные ребенку: чувство побежденной трудности, необходимого преодоления, реализации активности или все то, что мы называем «победой над собой» [2, 4, 6, 7].

Все эти формы привлекательны, дают побудительный толчок для самосовершенствования человека и со временем становятся необходимым атрибутом жизни. Но в тоже время, тренажерная гимнастика, спортивная на снарядах, несмотря на внешнюю сухость и отсутствие зрелищности, имеет своих приверженцев, находящих в этих занятиях определенное удовольствие [1, 5]. Однако недостаток этих упражнений в том, что находить удовольствие в них могут не все, поскольку другим они даются с огромным трудом после бесконечного повторения попыток. Также можно сказать о более сложно-технических видах спорта, способные доставить самое живое наслаждение. Бывают и 12-летние виртуозы достигшие технического совершенства в гимнастике, фехтовании, фигурном катании подобно тому, как Моцарт в 7 лет превосходно играл на скрипке [7]. Но это лишь редкие исключения – избирательная талантливость, когда увлечение на первый взгляд скучным делом, побуждается внутренними мотивами, генетической потребностью в удовлетворении своей избирательной активности [7]. Мы должны брать такие примеры, как исключение из общих правил, а остановиться на формах двигательной активности доступных для всех. Поскольку физические упражнения могут давать удовлетворение и иного порядка, с более тонкими ощущениями, заставляющими любить работу, как нечто само по себе разумеющееся. Любая деятельность, в том числе и двигательная активность может быть привлекательной, поскольку потенциал порожденный генотипом требует потребности в своей реализации [3, 4]. Отсюда, энергопотенциал имеет порождающую функцию независимо от своей природы или происхождения –

импульсивного – приобретаемого в процессе деятельности или постоянно действующего, порожденного генотипом [7].

Выводы. Упорядоченная, взятая в рамки естественной потребности в движениях и необходимо организованной дисциплины, двигательная деятельность учащихся, студентов, никогда не будет вызывать злоупотреблений таких, как опасные шалости, попытки создания беспорядков. Разумно построенная физическая подготовка побуждает учеников к формированию внутренней дисциплины, ответственности за свои действия, что в итоге формирует положительную мотивацию, как источник самодисциплины и самовоспитания. Все внешние и внутренние воздействия, в том числе и физическая нагрузка нуждаются в положительном эмоциональном подкреплении, которое лежит в основе повышения интереса к двигательной активности. А в сочетании с сознательным отношением к ней, приобретает порождающую функцию – основу общего физического здоровья и развития человека.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. Донецк: ДонНУ, 1990. №1. – С. 22 - 26.
2. Безруких М.М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет: Физиол. человека. М.: Изд. «Академия», 2000. Т. 26. № 3. – С. 100-107.
3. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд.-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
5. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К.: «Радянська школа», 1988. – 288 с.
6. Романенко В.А. Методика коррекции негативных психических состояний у подростков. Донецк, НИИ, 2003. – С. 83-86.
7. Рыбковский А.Г. Педагогические основы физического воспитания: Учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2010. – 161с.

ЛИЧНОСТНОФОРМИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: РАЗВИТИЕ СУБЪЕКТНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

С.Н. Филиппова, А.К. Сивцева

ГАОУ ВО Московский городской педагогический университет,
ГБОУ «школа №192», Москва

Аннотация. В публикации приводится обоснование необходимости формирования у молодежи субъектности, как выражения психологических качеств самостоятельности, уверенности в собственных силах, активного поведения и физической подготовленности на основе проведенного авторами педагогического эксперимента. Субъектность является важнейшей личностной основой формирования здорового образа жизни и учебно-познавательной активности учащихся и студентов.

Summary. *Filippova S.N., Sivtseva A.K.* Personal-informing influence of physical culture: development of student's subjects senior classes. In the publication there are proved the necessity of shaping young people's subjectivity as the expression of psychological features of self-dependence, self-confidence, active behavior and physical fitness, which is based on the authors' pedagogical experiment. Subjectivity is the most important personal basis of shaping healthy life-style, cognitive and educational activity of students.

Ключевые слова: субъектность, активность, здоровый образ жизни, физическая культура.

Key words: subjectivity, activity, healthy life-style, physical training.

Задачи ускорения социально-экономического развития РФ предъявляют высокие требования к качеству воспитания и образования студентов, получающих специальную профессиональную подготовку. Востребовано формирование у обучающихся нового типа мышления, активного и результативность стиля деятельности [1]. Возрастает социальная потребность в воспитании человека как *уникальной* ответственной личности профессионала и гражданина. Поэтому особую актуальность приобретает формирование качеств *субъектности* школьной и студенческой молодежи, исследование процесса развития молодого человека как активного самореализующегося субъекта [1, 2].

Создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития субъектности молодежи должно помочь школьникам и студентам:

- 1) раскрыть свои внутренние психофизические и социальные ресурсы,
- 2) принимать самостоятельные решения в ситуациях самоопределения,

3) активно и осознанно взаимодействовать с профессиональной сферой и социумом. Это приведет к профессиональному и личностному становлению молодежи.

Субъектность в педагогике рассматривается как показатель более высокого уровня развития личностных процессов у молодежи, что выражается в возрастании степени ее активности и самостоятельности, самоорганизации, самодисциплины [1]. В ОУ РФ арсенал педагогических воздействий для формирования *субъектности* существенно сузился, что связано со снижением массовости участия школьников в творческих, научных, туристических, культурных объединениях в связи с их коммерциализацией и ликвидацией. Включение молодежи, например, в волонтерское движение не носит массового характера и часто сводится к роли статистов в развлекательных шоу. Поэтому мы обратились к исследованию возможностей физической культуры в формировании *субъектности* студентов, поскольку физкультурные занятия являются массовыми, включены в учебные программы ОУ [1, 2, 3].

Результаты собственных исследований. Цель исследования заключалась в изучении влияния *самостоятельных занятий* физической культурой (ФК) и спортом, в том числе для подготовки к сдаче норм ГТО, на развитие *субъектности* у школьников старших классов раннего юношеского возраста. Измерялись показатели физического и личностного развития. Исследование проводили на базе школы № 192 г. Москвы. Сравнивали показатели физического и личностного развития старшеклассников, которые регулярно *самостоятельно* занимаются ФК (экспериментальная группа (Э), включала 21 школьника обоего пола), и не занимаются самостоятельно ФК (контрольная группа (К), включала 21 старшеклассника обоего пола). Для психологической диагностики учащихся использовали: 1. Методику «Диагностика «автономности-зависимости» Г.С. Парыгина для юношеского возраста [5]. Автором показано, что люди «автономного» типа, имеют высокий уровень сформированности системы *субъектной регуляции* поведения, чем «неопределенного» типа. 2. Шкалу «самостоятельность» метода «Самооценка личности» О.И. Моткова (результаты представлены в таблице) [4] .

Из данных таблицы 1 видно, что в ЭГ, под влиянием самостоятельных занятий ФК, на 24% повысилось число школьников, проявляющих качество «автономности», тогда как у старшеклассников, не занимающихся ФК число «автономных» возросло на 9%, то есть в 2.5 раза меньше, чем в ЭГ.

Таблица

Результаты психологического обследования школьников по методу
«Диагностика «автономности-зависимости»

Психологические типы личности	Эксперимент констатирующий этап	Эксперимент формирующий этап	Контроль констатирующий этап	Контроль формирующий этап
Автономные (чел)/ %	11 (52%)	16 (76%)	9 (43%)	11(52%)
Неопределенные	4 (18%)	2 (9%)	4 (18%)	3(14%)
Зависимые (чел) / %	6 (28%)	3 (14%)	8 (38%)	7(33%)

Число школьников в ЭГ как с «неопределенным», так и «зависимым» поведением уменьшилось в 2 раза, что свидетельствует о выраженном *формирующем влиянии* самостоятельных занятий ФК на становление субъектности учащихся. В КГ нет значимых изменений в этих подгруппах.

По методике «самооценка личности» Моткова О.Н. высокую оценку своей самостоятельности дают в ЭГ 61% учащихся, а в КГ 38%, что в 1.5 раза меньше. Оценивающих свою самостоятельность на средне-низком уровне в ЭГ и КГ одинаково, по 25% школьников. Тогда как неадекватно высокую самооценку самостоятельности в КГ выражают в 2 раза больше школьников, чем в ЭГ (28% и 14 % соответственно). Эти данные по выраженной распространенности (у одной трети учащихся) завышенной самооценки в КГ свидетельствует о *психологической компенсации* физически более слабых старшеклассников, которые ориентируются на тиражируемый в обществе «идеал успешного супермена» или «образец процветающей «бизнес-леди». Выявленная психолого-педагогическими исследованиями в молодежной среде завышенная самооценка (30-50 % респондентов) неблагоприятна для личностного становления подростков и молодежи, поскольку создает иллюзию уже достигнутого «потолка возможностей» и снижает мотивацию как физического, так и личностного саморазвития юношей и девушек. В то же время учащиеся с направленностью на физические тренировки показали адекватную самооценку своей самостоятельности, что создает благоприятные возможности для их дальнейшего физического и личностного развития.

Следовательно, *регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями* могут служить не только росту физической тренированности, но и использоваться как эффективное средство формирования **субъектности личности старшеклассников**, приобретенных к занятиям физкультурой и спортом.

Список литературы.

1. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания. М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 152-159.
2. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. М., 1999. № 10. – С. 6-11.
3. Зотов А.П., Зюрин Э.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебное пособие. М., 2013. – 200 с.
4. Мотков О.И. Методика «самооценка личности». Лабораторный практикум по общей психологии: Методика «Самооценка личности» (модификация методики Б.А. Сосновского). М.: Просвещение, 1979. – С. 87-91.
5. Парыгин Г.С. Психология самостоятельности. Набер. Челны, 2009. – 230 с.

УДК 613.71:37.015.3-053.6

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ МОЛОДЕЖИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ: РАЗВИВАЮЩАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Я.О. Филиппов

*ГАОУ ВО Московский Городской Педагогический Университет,
Институт педагогики и психологии образования МГПУ*

Аннотация. В статье рассматриваются базовые основания актуальности изучения проблемы психофизической ресурсности молодежи, предлагается методика качественной экспресс-оценки уровня ресурсности, необходимая для исследования влияния физической культуры на здоровье молодежи и организационно-педагогических инноваций в условиях реформируемого образования.

Summary. *Filippov Y.O.* Theoretical and methodical aspects of studying psychological resources of youth to overcoming hard situations: developing role of physical culture. The article examines basic principles of young people's psychophysiological «resource capacity» problem's actuality for studying; it proposes the method of qualitative express-diagnostics of “resource capacity” level, which is needed for research of physical culture effect on young people's health and of organizational pedagogic innovations under conditions of educational system reformations.

Ключевые слова: психофизические ресурсы, молодежь, адаптация, здоровье, личностные качества, экспресс-диагностика ресурсности.

Key words: psychophysiological resources, young people, adaptation, health, personal qualities, of resource capacity.

Отличительной чертой сегодняшнего дня является стремительность возрастания нестабильности и непредсказуемости социальной, культурной, экологической среды жизнедеятельности человека в современной России. Наряду с этим снижается понимание семьей, образовательным сообществом, государством проблем человека молодого возраста, дефицит внимания и помощи в решении жизненных и профессиональных проблем, самостоятельно трудноразрешимых по причинам психологической незрелости и социального опыта, дефицита денежных средств, психосоматического нездоровья, недостаточной социальной поддержки и защиты.

Поэтому в науках о человеке необходимо использование новых принципов для получения актуальных знаний, необходимых для решения практических проблем жизненного становления и развития человека молодого возраста, углубления практического опыта воспитания культуры здоровья, социализации, инкультурации молодежи [1].

К числу практически значимых, востребованных временем относится проблема ресурсности человека. Ресурсы – это резервные психофизические возможности человека, которые проявляются в трудных и конфликтных жизненных ситуациях и мобилизуются человеком для их преодоления. В современной РФ эта проблема стала определяющей для выживания населения из-за роста безработицы, понижения уровня жизни, снижения безопасности социальной среды для детей, молодежи, некачественной медицинской помощи, кризиса семьи и образования [2].

В работе с детьми и молодежью добиться результатов можно только занимая позицию опоры на потенциал ресурсов растущего человека. По мере возрастания субъектности (активности, самостоятельности, ответственности) в подростковом и юношеском возрасте, необходимо переходить от сотрудничества педагога и учащегося в управлении ресурсами обучаемого к решению задач самоуправления обучаемого своими ресурсными потенциалами. При этом, эффективность профессиональной деятельности педагога также определяется его психофизическими возможностями и ресурсами, быстрое истощение которых проявляется в форме «профессионального выгорания» (от англ. burnout – сгорание) [3].

Поскольку человек представляет биологическую, психологическую и социальную целостность в своем индивидуальном развитии, то проблема

ресурсности человека имеет биологические, психологические и социальные аспекты. Проблема возрастания ресурсности в онтогенезе развивающегося человека, факторах и условиях, влияющих на этот процесс, сложна и изучена недостаточно.

Основным биологическим ресурсом является физическое и психосоматическое здоровье человека. Психические, личностные ресурсы являются для человека ведущими и определяющими, поскольку человек – это мыслящий и чувствующий субъект управления своей жизнедеятельностью и поведением, потенциально или реально способный иметь и изменять представление о своем ресурсном потенциале, понимание своей жизненной ситуации, социальных процессов. Социальные ресурсы – это родственные и профессиональные связи человека, его профессиональный и социальный статус, опыт, уровень и качество жизни.

Психофизические ресурсы, которыми владеет каждый человек – это ресурсы времени, жизненной энергии и здоровья, положительных личностных качеств, совокупности знаний, культуры, языка. Управление временем, экономия энергии и саногенное мышление на основе современных знаний культуры здоровья и языковой культуры – это путь к жизнелюбию и жизненной стойкости [4.5].

Методика исследования психологических ресурсов человека. Остановимся на рассмотрении модели психологических ресурсов личности. Они испытывают постоянное влияние со стороны психофизических факторов (здоровья) и социально-культурных (уровня жизни). Их взаимодействие можно выразить «моделью треугольника», в вершинах которого расположено триединство связанных в систему ведущих факторов ресурсности: *Здоровье-Психика-Условия Жизнедеятельности*. Эти факторы включают следующие личностные ресурсы человека:

Здоровье: 1 – адаптационные резервы (А) (удовлетворительные-неудовлетворительные);

Психика: 2 – эмоциональные (Э) (оптимизм – пессимизм); 3 – общение (ОБ); (эффективное общение с людьми, аутокоммуникация); 4 – ответственность (ОТ); 5 – копинг (преодоление трудностей); 6 – духовность (Д)(гуманизм);

Условия Жизнедеятельности (УЖ): 7 – качество жизни (субъективная удовлетворенность УЖ).

Экспресс методика самооценки ресурсности. Для практических целей удобно представить в виде противоположных по знаку (+, -) (полярных) состояний человека, с промежуточными формами между ними:

1) адаптация (+) – дезадаптация (-);

- 2) оптимизм (+) – пессимизм (-);
- 3) общение (+) – замкнутость (-);
- 4) ответственность (+) – безответственность(-);
- 5) стратегия преодоления (+) – стратегия защиты;
- 6) духовность (+) – бездуховность(-).

Позитивные полюса образуют облик жизнестойкой личности, имеющей психофизические ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций. Для целей качественной экспресс-диагностики (самооценки) ресурсности предлагается взять за основу тест «семантический дифференциал» [3]. Необходимо позиционировать себя на 7-балльной шкале между негативным (-3 балл, -2, -1, 0) и позитивным полюсом (0, +1, +2, +3 балла) Давая самооценку своим полярным состояниям представить график профиля ресурсности. Если доминируют *адаптивность-оптимизм-общительность-ответственность-преодоление-духовность*, то человек обладает ресурсами для решения жизненных проблем и трудностей.

В противоположном случае дезадаптации-пессимизма-замкнутости-безответственности-защиты-бездуховности ресурсы личности дефицитарны (недостаточны) и нуждаются в комплексном психофизическом восстановлении, а промежуточные формы, с частичной дефицитарностью ЛР, требуют психолого-педагогической помощи и коррекции.

Физическая культура, имеющая в своем арсенале тренировочные, воспитательно-педагогические, психологические методы способна оказать реальную помощь и системное формирующее воздействие, направленное на осознание и овладение молодежью своими ресурсами, сконцентрировать усилия учащихся на их восстановлении, накоплении, использовании с целью преодоления трудностей [4].

К трудным ситуациям относятся конфликты, преобладающие причины которых связаны с возрастанием эмоциональной реактивности и психоэмоционального напряжения молодежи. Ощущение социальной и психологической незащищенности в условиях роста трудноразрешимых жизненных проблем на фоне активизации в период кризиса «торговли страхом» СМИ приводит к возрастанию психоэмоционального напряжения (ПЭН) и порождаемой им конфликтности людей. Чрезмерное ПЭН истощает физические, психические и социальные ресурсы человека. Кроме того, ПЭН запускает процессы дезадаптации, психосоматических болезней – диабет, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечного тракта, артериальную гипертензию, бесплодие и психические патологии (неврозы, депрессии, психозы). При высоком ПЭН снижается способность к саморегуляции с помощью мышления, здравомыслия, возрастает риск аддикций (зависимостей)

и повышается внушаемость (суггестивность), растёт агрессия и фанатизм. У человека в состоянии ПЭН нарушаются рефлексивные процессы (самооценка).

Диагностика ПЭН, приводящего к повышенной конфликтности, нарушению самоотношения, самооценки, саморегуляции, основана на выявлении уровня: 1 – эмоциональной реактивности (тревожности, страхов, агрессии); 2 – внушаемости (суггестивности); 3 – биологической, психологической и социальной дезадаптации.

Способ коррекции ПЭН – саморегуляция. Способность к саморегуляции снижается при высоком уровне ПЭН, тогда требуется психотерапевтическая помощь.

Физические упражнения, двигательная активность способствует снижению ПЭН до уровня приемлемого для саморегуляции. Физическая культура, ставящая целью снижение ПЭН и повышение ресурсности учащихся – это психофизически ориентированная (ПФО) ФК, базирующаяся на принципах: 1. Принцип сотрудничества: ресурсы личности педагога – источник помощи студенту. 2. Принцип мониторинга: работа с ресурсами студента на основе экспресс-диагностики психофизических показателей. 3. Принцип субъектности: переход от управления через сотрудничество к самоуправлению студентом его ресурсами. 4. Принцип взаимного накопления: накопление ресурсного потенциала педагога – условие развитие ресурсов студентов и педагога. 5. Принцип эмоциональной поддержки: поддержка педагогом учебно-тренировочных усилий, веры в свои силы и оптимизма студентов.

Ресурсный подход позволяет объективно оценить насаждаемые в современном непрерывно реформируемом образовании в РФ, многочисленные и часто малообоснованные образовательные «новации» по их влиянию на объект их приложения, а именно учащихся и студентов. Например, такой метод как дистанционное обучение. Рассмотрение его применимости для обучения различным специальностям с позиций формирования ресурсов обучающихся показывает его неприменимость для подготовки таких базовых специалистов субъект-субъектных профессий, ответственных за воспроизводство будущих поколений, как педагог и врач. Это связано с тем, что формирование ресурсов и компетенций специалистов определяется процессом непрерывного восприятия, усвоения и присвоения (интериоризации) студентами моделей и методов профессиональной деятельности, генерируемых сообществом педагогов и врачей ОУ. Вне этой постоянной трансляции педагогами обучаемым образцов педагогической деятельности невозможно формирование профессиональной субъектности обучаемых.

Таким образом, ресурсный подход к образованию и воспитанию базируется на хорошо разработанных в педагогике и психологии

методологических принципах и методических подходах и может быть полезным инструментом для оценки воспитательного потенциала физической культуры и различных аспектов модернизации образования.

Список литературы.

1. Лебедев А.Н., Литвинова Т.И., Абрамов Д.А. Предикаторы профессионального роста: Книга: «Учитель-ученики. Коллективные научно-исследовательские проекты. М.: Издательский дом ГУ ВШЭ, 2007. – С. 257-274.

2. Черкасов А.Д., Филиппова С.Н., Ильин А.Б. Физиология здоровья и долголетия. М., 2007. – 207 с.

3. Лучихина И.М., Гайда В.К., Лоскутов В.В. Оценка свойств говорящего с помощью метода семантического дифференциала: Сборник «Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии» [под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева]. СПб.: Питер, 2007. – С.193- 195.

4. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности: Учебное пособие. М.: НОУ МПСИ, 2008. – 304 с.

4. Ростовцев В.Н., Ростовцева В.М. Основы культуры здоровья. Минск: МНИО, 2009. – 185 с.

5. Филиппов Я.О. Проблемы инкультурации: формирование лингвистической культуры и грамотности студентов туристского вуза. Вестник РМАТ, 2013. № 2 (8). – С. 122-133.

**РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

УДК 796.015.52:616.74-007.23

**ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ
РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ В СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

Д.А. Борисов, Ю.Ю. Макарова, В.П. Дядюра
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проводится анализ литературы по закономерности развития мышечной гипертрофии. На молекулярном уровне рассмотрен механизм и условия возникновения микротравм при силовой подготовке. Даются практические рекомендации по силовой подготовке спортсменов в любом виде спорта. Указаны наиболее актуальные проблемы в бодибилдинге.

Summary. *Borisov A.D., Makarova Y.Y., Dyadyura V.P.* Principles of formation and regularities of development of muscular hypertrophy in power training. The article analyzes the literature on the regularity of the development of muscular hypertrophy. At the molecular level, the mechanism and conditions for the formation of microtraumas in the case of strength training are examined. Practical recommendations are given on the strength training of athletes in any sport. The most actual problems in bodybuilding are indicated.

Ключевые слова: мышечная гипертрофия, принципы, силовая подготовка, бодибилдинг.

Key words: muscular hypertrophy, principles, strength training, bodybuilding.

Актуальность. Постановка проблемы. Классическая спортивная наука рассматривает проблему мышечной гипертрофии «поверхностно», как «побочный продукт» спортивной тренировки. Между тем, обычных посетителей тренажёрных залов, за редким исключением, интересуют именно «визуальные объёмы». Сама по себе, эта проблема не стоит особо остро в олимпийском спорте, где необходим системный подход к двигательным способностям. Гипертрофия рассматривается как биологическая структура, предпосылка развития силовых способностей. При этом физиологи указывают на удивительную сложность процессов происходящих внутри и вокруг мышечной клетки, биохимики считают процессы развития живой клетки малоизученными. Проблема мышечной гипертрофии актуальна на базовом этапе многолетней подготовки, чаще в юниорском возрасте, когда ростовесовые отношения ещё не вышли на определённую норму для максимального

«раскрытия» спортсмена. У атлетов высокого класса гипертрофия чаще всего не желательна, так как приводит к переходу в более тяжёлую весовую категорию. А главное, синтез белка, это очень энергоёмкий и сложный биохимический процесс, требующий дополнительных средств восстановления и затрат энергии, необходимое количество аминокислот, витаминов и микроэлементов, оптимального уровня гормонов. При достижении индивидуального предела адаптационных возможностей (25-27 лет), необходимо постоянно искать баланс между нагрузкой и возможностью сверх восстановления. Поэтому процессы, связанные с мышечной гипертрофией необходимо иногда специально ограничивать. Вместе с тем, как нарастить мышцы и при этом, затрачивая минимум усилий – один из самых волнующих вопросов у начинающих строить красивое тело.

Анализ методической литературы показал массу противоречивых рекомендаций по наращиванию мышечной массы. Главным недостатком любой методики по бодибилдингу является отсутствие у её автора научного представления о причинах роста мышц. Джо Вейдер расписывает комплексы из 12-15 упражнений, Мак Роберт убеждает, что достаточно 1-2 упражнения за тренировку [1, 6]. Тренироваться шесть раз в неделю, утром и вечером советует Арнольд Шварценеггер. Майк Менцер, автор «Супертренинга» своим ученикам запрещает приходить в зал чаще одного раза в неделю. В журналах по бодибилдингу расписаны комплексы из шести упражнений для бицепса, различные суперсеты и режимы работы мышц. «Движение должно быть мощным и взрывным» – утверждают одни, «только медленное подконтрольное движение» – противоречат им другие. «Хочешь нарастить массу – работай с большими весами». «Вес снаряда не имеет значения – главное техника и ощущение работы мышц». Мак Роберт призывает вообще не тренировать руки изолированными упражнениями. В своей книге «Думай» он описывает циклы с постепенным увеличением нагрузки, но ещё в 1977 году А.Н. Воробьёв показал, что постепенное, и продолжительное повышение нагрузки – кратчайший путь к перетренированности [3]. Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры относительно редко работают до «отказа», Майк Менцер утверждает, что работа не до отказа – это зря потраченное время. Джо Вейдер советует идти гораздо дальше отказа с помощью форсированных повторений и «стриптиза». Одни книги по бодибилдингу больше похожи на каталоги упражнений с отягощениями, другие представляют комплекты атлетической гимнастики, где главное заблуждение: вы подкачиваете каждую мышцу в отдельности, а потом все мышцы, как кусочки мозаики, сами должны сложиться в картину атлетического сложения. Это перечисление взаимоисключающих принципов можно продолжить до бесконечности, проблема в том, что у каждого из них

находятся сторонники. Этот факт позволил распространиться мнению, что системы нет. Универсальной системы или программы подготовки чемпионов действительно не существует, но можно выделить систему базовых принципов тренировки направленной преимущественно на мышечный рост. Но любая жёсткая схематизация и идеализация процессов здесь не допустимы, что предусматривает творческое их использование.

Цель. Обобщить теоретические знания по проблеме мышечной гипертрофии. Обозначить принципы, закономерности и проблемы мышечной гипертрофии. Совершенствовать практические рекомендации по силовой подготовке.

Изложение основного материала. Общий признак живой системы – это непрерывное расщепление и восстановление белковых молекул. Белок в природе постоянно находится в движении, сохраняя определённую структуру, он непрерывно обменивает свои составные части. В этом «химическом движении» постоянно происходят два процесса: разрушение и восстановление белка. Но для синтеза, кроме «строительного материала» нужна энергия. Эту энергию дают, прежде всего, идущие одновременно с синтезом процессы распада, при которых энергия освобождается. Поэтому в неразрывной связи с обменом веществ, происходит обмен энергии. В обычных условиях расщепление и синтез белка – процессы параллельные и сбалансированные. Поэтому объём мышечной массы практически остаётся постоянным. Но при определённых условиях баланс нарушается, и расщепление начинает преобладать. Но любая система стремится к своей стабильности и постоянству внутренней среды. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению гомеостаза, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках, и соответственно тратить меньше энергии. Поэтому спортивная тренировка – это процесс приспособления организма, или адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. Восстановительные процессы приводят не просто к исходному состоянию, но и превышению функциональных возможностей над дотренировочным уровнем – принцип «суперкомпенсации», или «срочной адаптации». Чем выше интенсивность расхода энергии, тем более выражена и суперкомпенсация. Слабая нагрузка не способна вызвать сверхвосстановление, существует порог, ниже которого тренировка не эффективна. Для обеспечения суперкомпенсации, необходимо чтобы нагрузка в достаточной степени отягощала и побуждала к развитию, необходимо заставлять мышцы работать более напряжённо по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Это принцип «сверхотягощения», или «прогрессивной сверхнагрузки». В основе

адаптационного процесса является состояние стресса, если нагрузка недостаточна, чтобы вызвать стресс, то адаптация не произойдет. Адаптационные изменения в организме после единичной тренировки не закрепляются надолго. Проведение повторных нагрузок в фазе суперкомпенсации приводит к положительному взаимодействию тренировочных эффектов, – принцип долговременной адаптации. Слишком большой перерыв между тренировками приводит к состоянию утраченной компенсации. Недостаточный отдых между тренировками может стать причиной перетренированности. Адаптационные резервы организма не беспредельны, и при запредельных нагрузках эффект становится отрицательным (дистресс). Поэтому главной задачей является соблюдение принципа «оптимальных нагрузок».

Далее рассмотрим структуру мышечной клетки. Её объём определяется количеством миофибрилл, которых насчитывается от нескольких сотен до нескольких тысяч в каждом волокне, их толщиной, и объемом саркоплазмы – клеточной жидкости, представленной различным количеством митохондрий, запасов источников энергии (креатинфосфата, гликогена, и жирных кислот), микроэлементов, белков-ферментов, и конечно водой [8]. Количество миофибрилл, как и количество мышечных клеток, генетически предопределено, и мало изменяется в онтогенезе. Таким образом, увеличить мышечную массу можно двумя способами – увеличив объём саркоплазмы и толщину миофибрилл, то есть само количество структурных элементов не меняется. Объём саркоплазмы связан с физической работоспособностью, которая является основой практически всех видов спорта, зависит от активности использования миофибрилл, то есть, от объема регулярно производимой мышцами работы. Количество и объём митохондрий – энергетических станций клетки, можно и необходимо увеличивать с помощью воспитания выносливости. Но самый существенный вклад в рост объема мышц вносит именно гипертрофия миофибрилл, это истинный рост мышц, все остальные «несократительные» компоненты клетки призваны только «обеспечить» их активность. Поэтому необходимо отметить, что саркоплазматическая гипертрофия находится в подчиненном положении к миофибриллярной.

Итак, что синтезу белковых структур обязательно предшествует процесс их разрушения, и только затем начинается восстановление и сверхвосстановление. Известно, что эти разрушения, или микротравмы – следствие интенсивной силовой работы, но не всякой, а характеризующейся определёнными параметрами. Известно, что микротравмы происходят вследствие нарушения равновесия между потреблением и воспроизводством АТФ (аденозинтрифосфат) [7]. Что бы разобраться в этом, следует рассмотреть

функцию сокращения. Миофибрилла состоит из белков – актина и миозина. При этом миозиновый миофиламент – «толстый» и имеет свою, особую структуру. Между «нитью» актина и миозина находятся «поперечные мостики», или боковые ответвления миозина, движение которых и приводит к смещению нитей относительно друг друга. Для движения необходима энергия. Универсальный поставщик энергии для всех биопроцессов – молекула АТФ, она представляет собой «пороховой заряд мышцы», взрывообразно расщепляясь, выделяет энергию, вся остальная цепь химических реакций осуществляет её восстановление. АТФ поглощается головкой миозина, для совершения гребкового движения, после необходимо «перечепиться» для повторения цикла, для чего также требуется АТФ. Как видим, мышца - это преобразователь энергии из химической формы в механическую. Чем напряженнее развивается мышечное сокращение, тем быстрее должен происходить и ресинтез АТФ. АТФ восстанавливается с такой же скоростью, как и расщепляется, но существенное её снижение может наблюдаться только в начале высокоинтенсивной работы в силу определённой инертности восстановительных процессов. Если в микроучастке, в момент отцепления миозиновой головки от актина не будет АТФ, мостик останется сцепленным, а остальные отцепятся и повторят цикл сокращения, и неотцепившийся мостик порвётся. В обычной жизни мы редко используем мышцы на пределе их энергетических возможностей, поэтому они обходятся небольшим запасом креатинфосфата, который играет роль буфера, сглаживающего временное несоответствие между расходом и воспроизводством АТФ, но его запас так же ограничен и индивидуален. Если дать нагрузку, значительно превышающую привычную, то запас креатинфосфата заканчивается еще до того момента, когда гликолиз и окисление наберут обороты и обеспечат приемлемую скорость воспроизводства АТФ. Эта система быстрого восстановления АТФ за счёт креатинфосфата в большей степени присуща быстрым волокнам. Таким образом, для нужного тренировочного эффекта, скорость расхода должна превысить скорость воспроизводства, и так как движение продолжается под действием силы других волокон или при негативном движении, то в рассматриваемых нами волокнах происходит разрушение миозинового миофиламента – «микротравма». Поэтому, эффект воздействия на быстрые волокна достигается при интенсивной работе длительностью 20-30 секунд. Как видим, определяющий стресс – не количество повторений, а время под нагрузкой. Это необходимо учитывать в упражнениях с длинным и коротким циклом. Если нагрузка позволяет поддерживать сокращения дольше 30 секунд, то скорость расхода энергии будет не достаточна для полного истощения креатинфосфата. «Отказ» в этом случае наступит в результате накопления

молочной кислоты, и нужного воздействия на мышцу не окажет, чувство «закачки», которое так любят новички, не имеет отношения к микротравмам. Если нагрузка длится не дольше 7 секунд, «отказ» наступает, по причине тормозных механизмов ЦНС, ещё до исчерпания запасов креатинфосфата, и микротравмы тоже не происходят. Скорость расхода АТФ в медленных волокнах ниже, чем в быстрых, они более энергетически устойчивые, поэтому запасы креатинфосфата истощаются плавно. В медленных волокнах функционирует преимущественно кислородная энергосистема. Максимум выработки АТФ за счет окисления наблюдается только через 1-2 минуты работы («второе дыхание»), поэтому есть шанс добиться микротравм в медленных волокнах, если успеть получить дефицит АТФ в результате интенсивной работы в течение 60-90 секунд. Большое количество повторений лучше воздействует на определённые мышцы, у кого в данных мышцах преобладают медленные волокна. Но без сомнения, для максимального развития необходимо уделять внимание волокнам всех типов. Вместе три системы энергообеспечения формируют целостное образование – физическую работоспособность.

Таким образом, от тренировки к тренировке скорость расхода энергии должна возрастать, то есть возрастать интенсивность, напряжённость тренировки, степень стресса, энергия, которую затратила ЦНС, это и есть сила. Существует множество способов увеличения интенсивности, выбранный способ зависит от исходного состояния. Интервал отдыха, скорость, базовые упражнения с включением максимального количества мышц, повышение веса отягощений, «взрывной стиль» – все это способы повышения интенсивности. Одно и то же упражнение можно выполнять с разной интенсивностью, поэтому время его выполнения будет значительно меняться, соответственно механизмы утомления будут различными, и разные цели будут достигнуты.

Первая проблема: как совместить два вида гипертрофии, ведь многие думают, что необходимо просто «нагружать» мышцы с необходимой частотой, постоянно получая положительное суммирование тренировочных эффектов. Но дело в том, что различные параметры, вносящие свой вклад в мышечную гипертрофию, имеют разное время восстановления и разную длительность фазы суперкомпенсации (гетерохронизм восстановительных процессов), варьирующуюся от нескольких минут (АТФ) и часов (креатинфосфат) до нескольких дней (гликоген) и даже недель (синтез белка). Но, чтобы не переутомлять ЦНС, ведь она дольше всего восстанавливается, необходимо научиться чувствовать период скрытого (компенсируемого) утомления, это примерно 75-85% от нагрузки, приводящей к явному утомлению. Тренировки, разрушающие мышечный белок, следует проводить только когда мышцы

войдут в состояние суперкомпенсации белка. В зависимости от нагрузки и индивидуальных особенностей, для этого может потребоваться 7-14 дней. В этот период необходима как минимум одна тренировка, не оказывающая разрушающего действия, и в то же время способствующая закреплению адаптационных изменений в энергосистемах. Например, сверхвосстановление гликогена значительно влияет на объём саркоплазмы, и происходит примерно через 48 часов, именно такая частота наиболее распространённая. Для запасов гликогена можно дополнительно использовать принцип питания «углеводная разгрузка-загрузка». При истощении гликогена во время упражнения, необходимо ограничено допускать образования молочной кислоты, в нужном количестве она необходима, но при избыточном накоплении идёт обратная реакция с замедлением восстановления. Поэтому допускать слишком большое количество повторений «до отказа» не целесообразно. Периодичность тренировок, в идеале должна совпадать с самой быстровосстанавливающей функцией – запасом креатинфосфата. Но основной объём саркоплазмы, это всё же – вода, вышеперечисленные вещества, и другие микроэлементы лишь способствуют её задержке. Итак, в период восстановления одной функции, задаваемая нагрузка должна воздействовать на другую систему. Последовательное чередование ударных и восстановительных микроциклов позволяет получать суперкомпенсацию всех компонентов мышечного волокна, не смотря на различия времени восстановления – это самый важный и обсуждаемый принцип – принцип «цикличности» или «периодизации».

Другая проблема в том, что совершенствование энергетических систем повышает работоспособность и объём саркоплазмы, но с другой стороны, препятствует дальнейшему стрессу, тем самым, замедляя дальнейшие адаптационные реакции, связанные с гипертрофией миофибрилл. С каждой тренировкой увеличивается количество креатинфосфата, растёт мощность гликолиза и окисления, и добиться истощения креатинфосфата становится все труднее, а при высоком уровне тренированности практически невозможно. Удивительно, но по мере адаптации, тренировка из стрессового фактора превращается в обычную работу, и никакого возмущения внутренней среды не происходит. Адаптационные изменения в организме могут повысить устойчивость к нагрузкам до такой степени, что дальнейшее увеличение интенсивности не будет вызывать ответную реакцию. В этой ситуации необходимо на некоторое время полностью прекратить нагрузки, восприимчивость адаптированных систем вновь возрастёт. Это принцип «стратегической деадаптации», или «частичного декондиционирования». По мере приближения к пределу адаптационных возможностей, суперкомпенсация неминуемо снижается, для дальнейшего прогресса необходимо отказаться от

попытки прогресса одновременно по всем возможным направлениям - принцип «специализации». Целесообразно снизить количество упражнений к минимуму, переключиться только на совершенствование нервно-мышечного взаимодействия, или специализировании на одном упражнении, или отстающей мышечной группе (специализированные программы с использованием изолированных упражнений), при поддержке базовых упражнений на достигнутом уровне, или сменить вид спорта.

Таким образом, после достижения пика формы, в начале нового тренировочного цикла, нагрузки резко снижают или перенаправляют на другие системы, что приводит к деадаптации мышц в энергетической сфере, но особо не влияет на «структурный след» синтеза белка. Последующее повышение нагрузки вновь оказывает стрессовое воздействие, что вызывает рост, спортсмен достигает пика формы, но для дальнейшего прогресса требуется отступить назад и снизить нагрузку. Важнейшим, причём во всех видах спорта, является принцип циклирования нагрузки. Необходимо постоянно варьировать параметрами нагрузки в единстве объёма и интенсивности, индивидуально в оптимальных границах во избежание быстрой адаптации. Это относится к весу отягощения, количеству упражнений и их последовательности, количеству повторений и темпу выполнения, режиму мышечной деятельности и интервалу отдыха. С повышением силы увеличивается значение скачкообразности нагрузки, т.е. использование принципа «ударных тренировок», постепенно усложняется ритм нагрузок. Чем длительнее происходит повышение или снижение нагрузки, тем слабее ответная реакция организма на данный раздражитель. Как видим, существующий в физическом воспитании принцип «постепенности», как закон оптимальной силы раздражителя, в спорте приобретает свойство скачкообразности, проявляющегося как в микро, так и в макроцикле. Его использование позволяет при меньшем объёме добиваться прогресса, без ущерба для здоровья, и «глубокой адаптационной энергии». Изменение нагрузки должно соответствовать закономерностям развития комплексного состояния наивысшей готовности – «спортивной формы». Развитие этого состояния включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти фазы прослеживаются как в годовом цикле, так и во всей многолетней подготовке. Первая связана с формированием предпосылок, «фундаментом» спортивной формы, вторая – характеризуется относительной стабилизацией, третья – изменением направленности адаптационных процессов, переключение ЦНС на восстановление [4]. Арнольд Шварценеггер подчёркивал важность такого психологического качества, как интуиция, основанная на опыте и знаниях. Вариативность нагрузки должна соответствовать как общим закономерностям развития «спортивной формы»,

так и особым, своим собственным ощущениям и чувствам – принцип «интуитивной тренировки». Необходимо постоянно соблюдать меру, ведь для достижения нужного эффекта важна не максимальная (абсолютная) интенсивность, а оптимальная, с учётом текущего уровня тренированности. Только базовые, комплексные, многосуставные упражнения строят мышцы.

Ещё одна проблема в том, что обычных посетителей тренажерных залов, за редким исключением, в большей степени интересует не сила, как часть системы двигательных способностей, и не сила, как способность преодолевать сопротивление любой природы – стрессоустойчивость, энергопотенциал, а именно визуальная гипертрофия мышц – «не быть, а казаться сильным». Идея гармонического и всестороннего развития – «культуризм» для многих сейчас не актуальна, и понятие «спортивная форма» связано с «подготовкой к пляжу». Особенно популярны мышцы рук, и новички часто не понимают необходимость комплексных, базовых упражнений, необходимость аэробной нагрузки, воспитания гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Силу многие рассматривают как «качество» профессионалов, а тем, кто занимается «для себя» она не нужна. Многие считают, что увеличение силы, это и есть непосредственный результат мышечной гипертрофии. Ведь сила действительно зависит от физиологического поперечника. Но, сила не является исключительно «собственностью» или качеством мышц, а скорее – двигательной системы. Сила включает в себя значительно больше аспектов, чем просто размер мышц, её развитие может быть достигнуто и без структурных изменений, но не без нервных адаптаций [8]. Повышение силы связано преимущественно с адаптивными перестройками на корковом уровне. Эти перестройки выражаются в способности ЦНС активировать большее количество двигательных единиц. И затем, в мышечной системе, как на исполнительном уровне, – улучшается кровоснабжение, интенсифицируются процессы обмена и синтеза, увеличиваются запасы энергетических веществ [3]. Структура и функция в биосистемах составляют одно целое. Сила действительно сохраняется дольше, если её увеличение сопровождалось параллельным ростом мышечной массы, и наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивалась одновременно с её ростом [3]. И если речь идёт о силе, то конечно необходимо вспомнить Юрия Власова: «Стремление к высшей силе – стремление к высшему знанию силы, следовательно, умению найти ее. Спорт – это стремление владеть самым совершенным познанием природы человека» [2].

Вывод. В теории спортивной тренировки гипертрофия мышц рассматривается как адаптация организма к специфичным нагрузкам, подготовка организма к новому стрессу, долговременные структурные

изменения организма. Ключевой момент – синдром стресса, или общий адаптационный синдром, вызывающий гормональную перестройку, и на системном уровне обеспечивающий синтез белка. Противоречие «стресса» в том, что адаптация к нему препятствует дальнейшему его появлению, мышцы привыкают даже к постепенно повышающейся нагрузке, и возмущения внутренней среды не происходит. Совместить все параметры мышечного роста, и предотвратить «тренировочное плато» можно только используя принцип циклирования, согласно которому снижение функциональных возможностей и их сверхвосстановление достигается в периоды, называемые микроциклами. Последовательное чередование ударных и восстановительных микроциклов позволяет получать суперкомпенсацию всех параметров «спортивной формы» не смотря на различия во времени восстановления. По мере приближения к пределу адаптационных возможностей увеличивается значение ударных, стрессовых нагрузок. Тренировка, как стрессор, должна быть не максимальна, а оптимальна конкретному человеку на определенном этапе подготовки, т. е. соответствовать адаптационным возможностям спортсмена. Восстановление разных систем организма протекает с разной скоростью. Время восстановления зависит от форм двигательной активности в восстановительном периоде.

Дальнейший прогресс спорта – это совершенствование именно силовой подготовки на всех этапах многолетней, так как сила везде имеет свои особенности и закономерности развития. Давно стало очевидно, что в современном спорте соревнуются Атлеты. Ещё раз подчеркнём, что мышечная гипертрофия – это биологическая структура, предпосылка развития двигательных способностей, воспитание которых зависит и от других биологических факторов, прежде всего - основанных на нервно-мышечном взаимодействии, и конечно, психологических и социальных факторов.

Современный культуризм – это искусство, творчество, научный эксперимент над собой, познание себя, всестороннее и гармоническое воспитания личности, а не просто «строительство тела», очень важно чтобы гипертрофия не являлась самоцелью, а занимала своё место в процессе физического воспитания в целом. Разумное включение в подготовку спортсменов во всех видах спорта, упражнений и методов, направленных на увеличение мышечной массы, это один из путей увеличения силы и мощности спортсмена. Как часть полноценного тренировочного процесса работа над увеличением мышечной массы будет оправдана и закономерна, если она будет сочетаться с решением задач гармонического развития, с овладением техникой спорта и выработкой морально-волевых качеств, если будет согласована с высокими целями.

Перспективой дальнейших исследований будет совершенствование системы периодизации в силовых видах спорта. Совершенствование системы силовой подготовки спортсменов всех видов спорта.

Список литературы.

1. Вейдер Джо. Система строительства тела. М.: ФиС, 1992. – 112с.
2. Власов Ю.П. Справедливость силы: Из истории высшей спортивной силы. Москва: Мол.гв., 1984. – 304 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва: «ФиС», 1977. – 255 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624с.
5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.
6. Стюарт Мак Роберт Думаи! Москва:ООО«Сила и красота», 2002. – 317 с.
7. Тюннеманн Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка: Теория и приктика. Берлин, 1988. – 355 с.
8. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Киев: Олимп литература, 2001. – 503 с.

УДК 37.037.1

СПЕЦИФИКА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

О.И. Доценко, А.С. Кудрявцев, А.А. Мишин
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье раскрывается структура и содержание специализированной подготовки направленной на развитие психофизических качеств студентов юридических специальностей на основе особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Summary. *Dotsenko O.I., Kudryavtsev A.S., Mishin A.A.* Specificity of differentiation of psychophysical development of students of legal specialties in the process of applied physical training. The structure and content is discovered of special training in an article, which is refered on the development of psychophysical s'tudents qualities of legal specialties on the foundation fuaturesin their future career.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, психофизическое развитие, юридические специальности, профессиональная деятельность.

Keywords: professional competent advice, psychophysical development, legal specialities, professional activity

Актуальность. Развитие теории и методики физического воспитания взаимно обогащаются и расширяют свои возможности благодаря изучению разных видов профессиональной деятельности. Для выпускников ВУЗов юридического профиля возникает возможность по окончании учебного заведения работать по основной специальности не только в гражданских организациях, но и в органах внутренних дел. Однако в этом случае, как правило, возникает разрыв в уровне профессионально-прикладной физической подготовленности между сотрудниками органами внутренних дел и выпускниками факультетов гражданских юридических специальностей.

Цель исследования. Рассмотреть теоретико-методические аспекты дифференциации специализированной подготовки студентов юридических специальностей в процессе учебных занятий по прикладной физической культуре.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы

Результаты исследования. Настоящее образовательное пространство предлагает большой объем научного материала относительно внедрения профессионально – прикладной физической подготовки человека к разным видам деятельности.

Для дифференциации специализированной физической подготовки весьма важным в оценке профессиональной деятельности является определение степени напряжения организма и отдельных его функций и систем [1]. На основе анализа избранной профессии может быть определена структура рабочих действий, что помогает определить двигательные навыки, на которых базируются рабочие действия. При этом уровень развития профессиональных двигательных навыков может быть использован для оценки эффективности разработанных учебных программ.

По классификации профессий деятельность юриста относится к гуманитарным видам профессий типа «человек-человек» («человек-группа» и «человек-общество»), поскольку она связана с постоянным взаимодействием с людьми. Юристы должны отличаться хорошим физическим здоровьем, выносливостью к длительным физическим и психическим перегрузкам, высокой работоспособностью, иметь высокий уровень эмоциональной устойчивости, что следует рассматривать в качестве одного из важнейших факторов их профессиональной пригодности [2]. Однако, работа гражданского юриста часто характеризуется гиподинамией, длительным пребыванием в

вынужденной позе. Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы. Таким образом, психофизическая подготовка, должна быть направлена в основном на развитие общей и специфической выносливости и сенсомоторных функций организма.

Для юристов, которые работают в правоохранительных органах, главными являются общая и силовая выносливость, координационные способности, волевые качества личности и способность к оперативному мышлению, быстрому переключению и распределению внимания, умение концентрировать и сохранять устойчивость внимания, высокая скорость двигательных реакций и быстрота движений, гибкость, высокий уровень статической, динамической и взрывной силы. Психофизическая подготовка должна быть направлена на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы с соперником.

Вывод. Прикладная физическая подготовка требует системного подхода, применение которого позволяет решить ряд вопросов: разработку и экспериментальную проверку методики отбора абитуриентов, предусматривающую тестирование двигательных и функциональных возможностей, оценку уровня теоретических знаний, обоснование программного материала, включающего целенаправленный подбор средств, методов и форм организации занятий, проведения регулярного комплексного контроля за динамикой психофизического развития. Реализация задач профессиональной физической подготовки в процессе обучения, позволит сформировать профессиональную компетентность студентов от которой будет зависеть их конкретная профессиональная деятельность.

Список литературы

- 1.Егорычев А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: Монография. М.: Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003. – 169 с.
2. Ушаков А.В., Фалькова Н.И. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки: Учебное пособие. Донецк: ДЮА, 2017. – 131 с.

**СОЦИАЛЬНАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

П.А. Кудрявцев, Е. Кретова

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Целью является изучение теоретических основ социального развития, физической активности студентов с точки зрения продвижения в целях повышения их качества жизни. Показана социальная основа феномена физической активности студентов с точки зрения повышения их качества жизни. Установлено, что проблема формирования физической активности учащихся должна учитывать особенности психического и физического состояния, их будущую карьеру. Обнаружены условия и последовательность формирования физической активности студентов. Доказано, что формирование физической активности студентов должно проходить от внешнего к внутреннему плану ума.

Summary. *Kudryavtsev P.A., Kretova E.* Social basis of development of physical activity of students. Social basis of the development of physical activity of students under the conditions of their quality of life. The aim is to study the theoretical foundations of social development, physical activity of students in terms of the promotion to enhance their quality of life. The social basis of the phenomenon of physical activity of students in terms of improving their quality of life is shown. It is established that the problem of the formation of students' physical activity should take into account features of mental and physical condition, their future careers. The conditions and the sequence of the formation of the physical activity of students are found out. It is substantiated the feasibility of higher education in the practice of modern educational technology to improve the quality of life of students. It is proved that the formation of the physical activity of students must pass from the external to the internal plan of the mind.

Ключевые слова: активность, физическая активность, здоровье, качество жизни, учащаяся молодежь.

Keywords: activity, physical activity, health, quality of life, studying youth.

Актуальность. Современное российское общество вступает в период прогрессивного развития социально-экономического и политического преобразования. Особое внимание направлено на укрепление гуманистических ценностей и улучшение качества жизни людей. В этом процессе важное место занимают проблемы, связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием его физической

активности. В новых условиях развития возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни и качества жизни людей. Необходимо отметить, что термин «качество жизни» используется в разных областях науки, и каждый из них предлагает свою интерпретацию этой концепции, придавая ей определенные особенности. В то же время существует сложное определение: «... качество жизни представляет собой сложную концепцию, которая в сопоставимых по пространству и во времени формах отражает степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека, оцениваемых как субъективная оценка человеком его удовлетворенности своей жизнью и мнения экспертов, сделанная на основе оценки объективных показателей» [1]. В последние годы ряд ученых рассматривали влияние средств физической культуры в аспекте улучшение качества жизни человека.

Результаты исследования. Физическую активность следует рассматривать как специфическую деятельность, направленную на оздоровление, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства, которое влияет на развитие качества жизни человека. При таком подходе физическая активность человека направлена на эффективную реализацию его наклонностей и навыков, учитывая личную мотивацию и социальные требования.

Физическая активность является активным элементом, который в сочетании с другими компонентами формирует физическую культуру личности и является существенным компонентом системы образования и самообразования личности. Физическая активность характерна не только тем, что она реализуется на основе знания человека в области физического совершенства и изменения биологических компонентов его природы, а потому, что она также влияет на социальные компоненты. Физическая активность человека содержит систему представлений об общих закономерностях контролируемого развития потенциала движения человека, пути и средства активного отношения личности к процессу физического совершенствования, к формам его организации. Психологическая сторона физической активности рассматривается как целостности физической активности и культурного развития. При этом физическая активность как любая другая деятельность человека существует в форме действия и цели этого действия. Условия и методы организации физической активности весьма важны для ее формирования. Кроме того, педагогические и социально-психологические факторы также сильно влияют на результаты его формирования. Основой движения является проявление сочетания психических процессов и физических свойств, поэтому любая попытка дифференцировать эту комбинацию или

разложить на компоненты неизбежно приведет к искажению ее целостных свойств. Одним из основных показателей эффективности физической активности является уровень спроса – мотивационной сферы, включающий формирование требований и интересов, лежащих в основе ценностной ориентации и мотивов. Эти характеристики служат основой социализации личности в процессе формирования физической активности.

Таким образом, целью физического воспитания учащихся в высших учебных заведениях является обеспечение целостности и преемственности образования, а достижение уровня более высокой физической активности является критерием эффективности образовательного процесса.

Индивидуальная, научно обоснованная активность движения – это осознанные способности движения и проявление физических свойств. Существенная составляющая физической активности учащихся должна учитывать их индивидуальные особенности и особенности их профессиональной деятельности. Особые знания, методические навыки, которые изучаются учащимися в процессе обучения в высшем учебном заведении, должны быть направлены на формирование физической активности и поддержание здоровья. Все это позволяет рассматривать практическую сущность физической культуры студентов в контексте физической активности, которая может оцениваться как на качественном, так и на количественном уровнях.

При рассмотрении характера деятельности необходимо отметить, что благодаря спросу она связана с сущностью качества жизни в аспекте взаимодействия организма с окружающей средой и обеспечивает поддержание внутренней среды и целостности. Спрос следует рассматривать как движущую силу всех организмов, в том числе человека и его поведения. Большинство ученых классифицируют требования в зависимости от их характера и природы, физических, социальных и интеллектуальных факторов, определяя их выполнение. В разное время люди мотивированы различными требованиями, которые находятся в иерархическом порядке: от более до менее важных (требования физиологического характера и требования к самосохранению, социальные требования и требования в отношении, требования к самоутверждению). Наличие таких требований определяет специфику человека как субъекта исторического процесса, который трансформирует природу и социальную среду.

Существует несколько подходов к рассмотрению физической активности, учитывая требования. Например, в современной отечественной литературе физическая активность рассматривается в двух направлениях: первая – физиологическая, вторая – поведенческая.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Здоровый образ жизни понимается как сочетание форм и средств повседневной культурной деятельности человека.

Изучение влияния мотивационного отношения студентов к физической активности создает предпосылки для определения многих аспектов, таких как самоорганизация, самообразование, сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, облегчение физического уровня и увеличение физической готовности и работоспособности [3].

Изучение формирования физической активности учащихся с учетом особенностей их психического и физического состояния, особенностей будущей профессиональной деятельности и региональных условий, еще не заняли должного места в обосновании физического воспитания учащихся и улучшения их качества жизни. Весь комплекс исследований должен быть тесно связан с проблемами образования здорового образа жизни, включая рутину обучения и отдыха, гигиены, правильное питание, активность движения и устранение вредных привычек.

Деятельность – это личный уровень, который направлен на удовлетворение более высоких требований к ценности личности, который ищет, создает или трансформирует условия для его удовлетворения в соответствии с положением самой личности, его (ее) ценностей и требования.

Многие ученые доказали, что физическая активность существенно влияет на улучшение здоровья человека; его разумная организация позитивно ориентирована на отдых, реабилитацию и коррекцию организма.

В последние годы физическая активность рассматривается как важное средство адаптивной физической культуры, ориентированное на восстановление нарушенных функций организма. С.П. Евсеев в соавторстве формулирует цель адаптивной физической культуры следующим образом: «... максимально возможное развитие жизнеспособности человека, у которого есть устойчивые аномалии здоровья за счет обеспечения естественного и доступного (сохраненного в процессе срок службы) [2]. Кроме того, обеспечение оптимального режима функционирования духовных сил, их гармонизация для максимальной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта».

На основании вышесказанного можно отметить, что целенаправленная физическая активность должна быть построена, прежде всего, на основе знаний о мастерстве человека в области физического совершенствования и сохранения здоровья. Затем, с практической физической активностью, биологические и социальные компоненты целенаправленно меняются.

Таким образом, физическую активность следует рассматривать как основную характеристику, которая в сочетании с другими факторами формирует физическую культуру человека и способствует повышению качества жизни. В социальном аспекте он является одним из основных компонентов системы социализации, социального образования и самообразования. Физическая активность человека реализуется посредством физической подготовки, которая может носить спортивный или оздоровительный характер и практиковаться в процессе выполнения физических упражнений. Целью формирования физической активности является физическое совершенствование, т.е. гармоническое развитие и полная физическая подготовленность. Практика физической активности студентов происходит за счет получения необходимых знаний и навыков. Основными организационными формами образования являются: лекции, методико-практические и учебные занятия, занятия спортом, физические упражнения, выполненные в свободное время и т.д. Показатели, характеризующие физическую активность, могут включать: частоту физических тренировок, выполнение физических упражнений, их длительность, интенсивность физической нагрузки, мощность исполнения и доступ студентов к различным формам организации физической активности.

В то же время существует значительное противоречие: с одной стороны, имеется богатый научный материал о положительной роли систематической физической активности, улучшении работоспособности, а с другой стороны, существует слабая мотивация к регулярным физическим тренингам, что приводит к низким показателям физической активности населения и недостаточному уровню качества жизни.

Социальная природа человека предполагает стремление к погружению в социальную среду для развития, самовыражения и обеспечения его жизненных интересов и качества жизни. Социальное образование должно быть направлено на формирование традиционных культурных ценностей и особенностей жизни учащихся.

С учетом критериев различий в процессе адаптации подчеркивается вектор активности, который отличается направлением воздействия. Например, вектор активности «снаружи» соответствует влиянию активной личности на окружающую среду, т.е. на ее освоение и адаптацию в первую очередь к самому себе; вектор действия «внутри» означает деятельность, направленную, прежде всего, на самого человека, с исправлением собственных идей и привычными инструментальными и стереотипами поведения.

Отношение человека к физической культуре определяется с двух позиций: активное – регулярное или нерегулярное участие в занятиях

физической культурой – спортивное или пассивное – поведение «зрителя» или безразличие.

Для воссоздания социальной системы, сохранения социальных структур общество ведет к формированию социальных стереотипов и стандартов (групповых, классовых, профессиональных и т.д.), поведенческих моделей. Для овладения этим социальным опытом человек погружается в социальную среду. Социализация – это непрерывный процесс, который длится всю жизнь человека.

Активность личности определяется уровнем ее интеграции с макро-, мезо- и микросредой. При этом на разных этапах жизни действуют различные институты социализации: семья, школа, университет, социальные институты, образовательная система, средства массовой информации. Социально-экономические, культурные, национальные условия жизни общества создают общий фон, против которого происходит формирование личности.

На этапе студенческой жизни в высшем учебном заведении университетом, профессорами, товарищами по группе, товарищами по курсу, друзьями и родителями формируется его социальная среда. Характерной особенностью процесса социализации в среде студентов является желание индивидуума получить определенный, значимый для него социальный статус, то есть его признание окружающими людьми как личности, а также занять надлежащее место среди учащихся средних групп. Чем лучше организованы социальные группы, тем больше возможности оказывать соответствующее влияние на человека.

Физическая культура, являющаяся компонентом культуры, по своей структуре и характеру относится к сложным, динамичным социальным системам, имеющим свои собственные компоненты и функции.

Взаимодействие указанных аспектов исследования в задачах формирования физической активности определяется характером активности человека, связанным с его социальными функциями. Функция физической культуры реализуется посредством интенсивной деятельности человека, направленной на использование соответствующих культурных ценностей.

Выводы. Таким образом, исследование физической активности с социальных позиций позволяет выявить условия и последовательность его формирования, что приведет к обоснованию и внедрению современных педагогических технологий в практику высшей школы. Эти технологии будут ориентированы на эффективность формирования физической активности в аспекте повышения качества жизни студентов.

Процесс формирования физической активности учащихся должен переходить от внешней деятельности во внутренние планы ума. Формирование

физической активности студентов основывается на реальной реальности и реализуется через их деятельность.

Научные исследования в этой области, связанные с анализом современной системы физического воспитания, приведут к разработке современных подходов, к ее трансформации. Таким образом, изучение физической активности с позиций повышения качества жизни студентов является важной задачей.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Организм здоровья. Человек и общество: Энциклопедия. Москва: «Сталкер», 2003. – 464 с.
2. Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура. Москва: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Самсоненко И.В. Получение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий. Хабаровск, 2011. – 24 с.

УДК 796.011.3

РЕКРЕАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты сбережения и рекреации здоровья студентов в образовательной деятельности, и организационно – методические требования в процессе прикладной физической культуры.

Ключевые слова: здоровье; профилактика; организация; методика; технология; функция; тип; прикладная физическая культура.

Summary. *Ushakov A.V., Falkova N.I.* Recreation of psychophysical health of students in the process of applied physical culture. The article considers aspects of saving and recreation of students' health in educational activities, and organizational and methodological requirements in the process of physical culture.

Key words: health; prevention; organization; methodology; technology; function; a type; applied physical culture.

Актуальность проблемы. В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и

одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности. Учёные отмечают, что для студентов поступление в высшие учебные заведения характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации.

Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. В последние годы большие потенциальные ресурсы студенческого организма используются нецеленаправленно и нерационально. Студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма информации. Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодёжи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей.

Цель исследования: рассмотреть теоретико-методические основы здоровьесберегающих технологий в целом, и в частности, в процессе учебных занятий по прикладной физической культуре.

Методы исследования: анализ и синтез научной и научно-методической литературы

Основное содержание. Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психо-вегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций. Недостаток двигательной активности в этом возрасте вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. На фоне отсутствия здоровьесберегающих механизмов в работе многих вузов всё это приводит к развитию у студентов хронических неинфекционных болезней. Особенно актуальна проблема медико-психологической реабилитации студентов, имеющих группу инвалидности.

Большой интерес представляет вопрос соотношения физического развития и успеваемости. Однако ясности в этом вопросе до сих пор нет. Многие авторы находят связь между нарушением геодинамики студентов и ухудшением успеваемости. На успеваемость могут сказываться и другие

недостатки физического развития. Так, Б.Г. Ананьев и его исследования показали, что психические особенности неуспевающих студентов возникают на фоне нарушений центральной нервной системы и ослабленного соматического статуса [1]. Другие же авторы связывают успеваемость студентов в основном с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности студентов и указывают на то, что физическая культура и спорт не просто основные элементы развития, социально значимые конструкты [3, 4]. М.Я. Виленский заявляет, что повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры непосредственно влияет на формирование личности специалистов всех профилей [2]. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. В работах отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 20-25%, в некоторых вузах достигает 40%. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечают его ухудшение. Ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому - на 43%. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу [3, 4].

На сегодняшний день роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества признаётся всеми государственными органами, и физическая культура присутствует во всех учебных планах образовательных учреждений Донецкой народной республики. Роль прикладной физической культуры во всестороннем развитии личности студентов проявляется по двум основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успеха в будущей профессиональной деятельности; во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни. Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность. Собственно здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности, предупреждении гиподинамии и приобретении гигиенических навыков. Особая роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдению режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что способствует предупреждению возникновения вредных привычек и различных заболеваний.

При целесообразном подборе средств и методов физического воспитания возможно повысить оздоровительный эффект прикладной физической культуры. Для успешного решения задач оздоровительной составляющей прикладной физической культуры необходимо определить основные аспекты этого процесса, к которым могут относиться следующие [5]:

- профилактика неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм учащихся;
- развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм студента является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. Это связано с длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня. Поэтому, занятия прикладной физической культуры должны быть направлены на формирование и коррекцию правильной осанки учащихся. В этой связи занятия по прикладной физической культуре имеют все необходимые условия, а именно:

- обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом занятии;
- возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
- возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки;
- наличие необходимой материально-технической базы.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физической культуре принято называть «упражнениями на ощущение правильной осанки». Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное «вытягивание» позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков. Такие упражнения должны включаться в каждый комплекс ОРУ в самом его начале и выполняться как без предметов, так и с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.). Такие упражнения оказывают непосредственное влияние на формирование правильной осанки. Существует ряд упражнений, оказывающих опосредованное влияние на профилактику нарушений осанки. К таковым можно отнести разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.) и бега (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и др.). Эти упражнения являются развивающими и

специально-подготовительными, и выполнение их подразумевает сохранение правильной осанки. Такие упражнения в совокупности с упражнениями на ощущение правильной осанки могут оказать существенное влияние на решение проблемы патологии опорно-двигательного аппарата учащихся.

За последние годы увеличилось психо-эмоциональное напряжение студентов, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающиеся ощущениями дискомфорта. Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение на занятиях по прикладной физической культуре дыхательных упражнений, тем более что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений для снятия эмоционального напряжения в условиях учебных занятий по прикладной физической культуре является:

- относительная простота упражнений;
- возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
- независимость от особенностей образовательных задач занятия прикладной физической культуры;
- вынужденная смена деятельности с умственной на физическую; оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Существует большое многообразие дыхательных упражнений, а для снятия эмоционального напряжения могут быть рекомендованы дыхательные упражнения без выраженной задержки дыхания. Выполнять эти упражнения можно в начале подготовительной части занятия, как на месте, так и в движении, перед выполнением разминки. В зависимости от задач занятия возможно выполнение таких упражнений и в заключительной части урока.

Для формирования здоровья приоритетным является развитие собственно-силовых способностей и общей выносливости. В качестве средств воспитания собственно-силовых способностей могут использоваться общеразвивающие упражнения, объединённые в комплексы, а также упражнения с отягощениями, в том числе с отягощением собственного веса или веса партнёра.

Выводы. Основопологающей целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению психофизического здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и

культуре здорового образа жизни личности. Эти технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья студентов, как в психологическом, физиологическом, так и в физическом аспектах. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать не только как охрану здоровья студентов, но и как формирование у них культуры здоровья, стремление грамотно заботиться о своем здоровье.

Список литературы.

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. 4-е изд. М.: КноРус, 2016. – 240 с.
3. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза. Белгород: Политерра, 2009. – 202 с.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М.: Академия, 2008. – 192 с.
5. Ушаков А.В., Фалькова Н.И. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки: Учебное пособие. Донецк: ДЮА, 2017. – 131 с.

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г.А. Чернец, О.В. Саенко, А.А. Лавренчук
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития и совершенствования двигательных умений и навыков, повышение эффективности двигательных задач в процессе учебных занятий по прикладной физической подготовке

Summary. *Chernets G.A., Sayenko O.V., Lavrenchuk A.A.* Development and improvement of engine skills and skills in the process of applied physical culture. The article deals with the development and improvement of motor skills and skills, improving the efficiency of motor tasks in the course of training sessions on applied physical training.

Ключевые слова: прикладная физическая культура, обучение, развитие, совершенствование, умения, навыки, эффективность, задача, техника

Key words: applied physical culture, training, development, improvement, skills, skills, efficiency, task, technique

Актуальность. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и её условиям. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Цель исследования: рассмотреть теоретико-методические основы развития и совершенствования двигательных умений и навыков в процессе учебных занятий по прикладной физической культуре.

Методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы

Результаты исследований. Составной частью прикладной физической культуры является обучение. Большое практическое значение этой части прикладной физической культуры определяется прежде всего, тем, что в процессе обучения формируются многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки, необходимые в профессиональной практике. В процессе обучения формируют умения и навыки для рационального владения естественными движениями в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и в других прикладных двигательных действиях, а также в выполнении спортивно-технических приемов [6].

Все перечисленные выше умения и навыки входят в основной фонд движений, формирование которых предусматривается государственными программами по физическому воспитанию детей и учащейся молодежи.

Специфическим предметом обучения в прикладной физической культуре является техника двигательных действий (физических упражнений). В учебно-методической литературе содержатся различные ее определения. Наиболее приемлемым считают те определения, в которых техника двигательных действий рассматривается как динамическая система движений. В своем конкретном виде система движений представляет собой определенный способ двигательной задачи [1, 3, 5].

Для повышения эффективности решения двигательной задачи требуется постоянное совершенствование техники, внесение рациональных изменений в систему движения. В силу этого, планируемый технический результат выполняет функцию системообразующего фактора системы движений на ее новом уровне.

В системе движений выделяют элементы – те движения, из которых она состоит, и структуру. Структуру можно охарактеризовать как определенную взаимосвязь и взаимодействие движений, их последовательность в целостном действии.

Для эффективного управления движениями в процессе их усвоения и совершенствования исключительное значение имеет правильное определение и выделение ведущих элементов координации двигательного действия. С учетом того, что важным признаком технического совершенства является оптимизация взаимодействия активных, внешних и реактивных сил, в качестве критерия для выделения ведущего элемента в системе может быть принята присущая ему функция организации и управления взаимодействием указанных сил.

Так, в прыжках в длину установлено, что в координации толчковых усилий мах свободной ноги в сочетании с выпрямлением тела вверх, выполняет функцию ведущего элемента, оказывая в известной степени регулирующее влияние на скорость и направление толчка. Путем убыстрения маха можно добиться ускорения отталкивания, а изменяя направление маха, можно влиять на направление толчка [4].

Также отмечают, что в сложных многофазных ациклических двигательных действиях (в частности характерных для спортивной гимнастики) может быть несколько ведущих элементов координации, другие – дополнительные, сопутствующие. Выделение ведущих факторов в двигательной координации и их познание создает возможности для сознательного управления действиями при освоении техники, а в дальнейшем послужит основой для ее совершенствования [4].

Современной методикой обучения рекомендуется разрабатывать и применять специальные инструкции для обучаемых. В них содержится подробное описание совершаемых операций, ведущих элементов действия с указанием частных объектов, на которых должны концентрировать внимание

обучаемые (положение частей тела при их перемещении, ускорении отдельных звеньев двигательного аппарата и пр.; указываются мышечно-двигательные ощущения, возникающие при правильном исполнении). Содержание таких инструктивных указаний служит для занимающихся своего рода основными опорными точками при освоении техники. Использование основных опорных точек активизирует деятельность занимающихся, позволяет

им с самого начала обучения направлено овладеть оптимальным вариантом техники, что повышает эффективность учебного процесса.

Словесная и сенсорная информация, полученная обучаемыми по каждой основной опорной точке, является важной частью ориентировочной основы двигательного действия в целом. Ориентировочная основа действия включает необходимые знания и представления о разучиваемой технике, комплексе зрительных, мышечных и других ощущений в выполняемых движениях [1, 5].

В содержании основной опорной точки исключительное и специфическое значение имеют мышечно-двигательные ощущения, служащие важным источником двигательных восприятий и представлений, основой контроля сознания за исполнением движений. Значение их определяется и тем, что двигательная афферентация носит универсальный характер. Посредством ее занимающийся может получать информацию о том, как движение совершается в пространстве, во времени и по мышечным усилиям. Эта информация о напряжении и расслаблении мышц, скорости, ускорения и длительности движений, расположении звеньев тела, позе и ее изменениях [4].

Существуют различия по вопросам о понятии – техника двигательного действия. Различают понятия: эталонная техника и реальная техника. В первом случае, техника представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи.

Во втором – техника занимающегося, представляющая собой определенный уровень овладения эталонной техникой и отражающая его индивидуальные особенности [2, 5].

К наиболее общим критериям технического совершенствования относят: результативность (показываемый спортивно-технических результат) и экономичность действий (степень эффективного использования занимающимися своего двигательного потенциала).

Технику двигательного действия принято отражать в описательных и биомеханических характеристиках. Во втором случае, посредством соответствующих количественных показателей, можно точно указать, как движения совершаются в пространстве и во времени (кинематические характеристики), а также какие при этом взаимодействуют сил и их величины (динамические характеристики). Важной обобщенной характеристикой техники является ритм двигательного действия. В ритме отражается строго определенная длительность движений и их фаз и распределение во времени акцентуруемых мышечных усилий в активных фазах движений [3, 4].

С усвоением и уточнением ритма разрозненные элементы действия объединяются (при временном соподчинении) в целостную систему движений. Оптимальный ритм повышает эффективность действия (его экономичность и

результативность), т.к. при этом обеспечивается высокая слаженность и слитность действий.

Вывод. Формирование двигательных умений и навыков – сложный процесс; в его основу положены педагогические, психологические, физиологические и биомеханические закономерности. Педагогические закономерности находят свое конкретное применение в общедидактических и методических принципах физического воспитания: сознательности, активности систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности и других.

Список литературы.

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М.:Альфа-М, 2003. – 418 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для вузов. М.: Юнити, 2003. – 255 с.

3. Быков В.С. Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. М.: Академия, 2008. – 174 с.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

5. Дашиноорбоев В. Д. Физическая культура: Учебное пособие для студ. Высш. учеб. заведений. 2-6 изд., перераб. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.

6. Ушаков А.В., Фалькова Н.И. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки: Учебное пособие. Донецк: ДЮА, 2017. – 131 с.

**РАЗДЕЛ VI. СПОРТ,
ИСТОРИЯ, СОЦИОЛОГИЯ, ПОЛИТИКА И ПРАВО**

УДК 378.4(477.6)ДонНУ:796.011.1

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Е.Л. Головина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет

Аннотация. В статье рассмотрена деятельность кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета. Приведены показатели соотношения количества студентов в основной и специализированной медицинских группах. На основе цифровых данных показано соотношение студентов, которые могут полноценно заниматься физической культурой, и тех, кто может это делать умеренно-дозировано. Рассмотрены основные причины увеличения учебной нагрузки преподавателей кафедры.

Summary. *Golovin E.L.* Activity of the department of physical education of the donetsk national university. The article deals with the activities of the Department of physical education and sports of Donetsk national university. The ratio of the number of students in the main and specialized medical groups is given. On the basis of digital data, the ratio of students who can fully engage in physical education and those who can do it moderately dosed is shown. The main reasons for increasing the teaching load of teachers of the department are considered.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, высшее образование, медицинские группы.

Key words: physical education, students, higher education, medical groups.

Актуальность. Физическое воспитание студентов – это заключительный этап многолетних организованных занятий детей, юношества и молодежи учебными дисциплинами общего направления «физическая культура и здоровье», именно поэтому имеет свою специфику, которая отличает физическое воспитание в ВУЗе от всех других существующих форм [1].

В Донецком национальном университете большую роль отводят физическому воспитанию студентов и сотрудников. В течение всего учебного года в университете проходят соревнования, спартакиады, действуют спортивные секции. На занятиях преподаватели приобщают студентов к спортивному и здоровому образу жизни. За это направление работы отвечает кафедра физического воспитания и спорта.

Кафедра физического воспитания и спорта расположена в корпусе физико-технического факультета. Основана она после войны, в 1947 году, и тогда называлась кафедрой физической подготовки и военного дела. Возглавляет кафедру кандидат педагогических наук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, Заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, судья международной категории, мастер спорта по боксу (СССР) и кикбоксингу (Украина) Сергей Иванович Белых. До распада Советского союза Сергей Иванович работал с молодежной сборной СССР по боксу. Затем 15 лет, вплоть до военного конфликта на Юго-Востоке Украины, трудился главным тренером сборной Украины по кикбоксингу.

На кафедре трудятся 49 человек. Это увлеченные спортом преподаватели, среди которых – четыре заслуженных тренера Украины, один заслуженный мастер спорта, один мастер спорта международного класса, один заслуженный работник физической культуры и спорта Украины.

При кафедре действует спортивный клуб, председателем которого является мастер спорта Украины по плаванию, победитель и призер чемпионата Украины, трехкратный чемпион России в категории «Мастерс» Виктор Викторович Воробьев. Спортклуб организывает спартакиады и универсиады, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, участие сборных команд ДонНУ в республиканских соревнованиях, тренировки студентов и преподавателей во внеучебное время.

Университет имеет мощную спортивную базу. В нее входят четыре спортивных зала, предназначенных для борьбы, спортивных игр, тяжелой атлетики и атлетической гимнастики. В одном из лучших залов, №3 (борьба), неоднократно проводились международные соревнования. Есть зал лечебной физической культуры в первом студенческом общежитии, две спортивные площадки, поле для мини-футбола, стрелковый тир. Залы оснащены тренажерами и всем необходимым инвентарем.

Кафедра ежегодно организывает Республиканскую научно-методическую конференцию и раз в два года – Международную научно-практическую конференцию «Здоровье и образование: проблемы и перспективы». По итогам конференций издаются сборники статей. В научно-исследовательских и методических работах преподавателей отражены результаты учебно-тренировочных занятий и наблюдений за физическим здоровьем студентов.

Описание материала и методов работы. Учебные занятия по физическому воспитанию проводятся согласно базовой программе высших учебных заведений III-IV уровней аккредитации, составленной на основе

«Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от «07» августа 2015 г. № 380.

Под сущностью физкультурного образования студентов следует понимать уровень овладения компетенциями, двигательными умениями и навыками, физическую подготовленность, которые позволяют контролировать и руководить состоянием собственного здоровья, а также стойкое активно-положительное отношение к физической культуре, необходимые для формирования личности студента, его успешной адаптации к дальнейшей профессиональной деятельности [2].

В системе государственного образования вузовская дисциплина «Физическое воспитание» включена в программу на 1-4 курсах. Это соответствует Законам Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» и «Об образовании» [4, 5]. В главе IV Закона «О физической культуре и спорте», в статье 39, в п.2 этого Закона указаны учебные часы в неделю, выделяемые на физическое воспитание в вузах: «...в высших учебных заведениях III-IV уровня аккредитации – не менее четырёх часов в неделю на обучающихся на первых двух курсах, на остальных курсах – двух учебных часов в учебную неделю, а также с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю...» [4]. Кроме того, учитывается и выполняется Приложение к Закону о физической культуре и спорте ДНР «Нормативное количество недельных учебных часов и наполнение групп учебных заведений» [6].

Результаты исследования. Для выполнения норм вышеуказанного Закона увеличена учебная нагрузка преподавателей кафедры физического воспитания, которая составляет в:

- 2014-2015 учебном году – 14826 часов;
- 2015-2016 учебном году – 19226,3 часа;
- 2016-2017 учебном году – 23022,5 часа;
- 2017-2018 учебном году – 26976,3 часа.

Как видно из данных, за 4 года учебная нагрузка постепенно выросла в 1,82 раза, т.е. на 82%. Это происходит по причинам увеличения контингента студентов и количества проводимых занятий.

Преподаватели кафедры проводят занятия по двум дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура». «Физическая культура» проводится для студентов I-го курса в первом семестре. Она

включает в себя лекции и семинарские занятия. В первом семестре студенты всех факультетов сдают зачет по этой дисциплине.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» проводится для студентов I-х-IV-х курсов с 1-го по 7-ой семестр. Практические занятия проводятся в спортивных залах и на летней площадке университета.

Студенты усваивают умения и знания XII модулей (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, атлетическая гимнастика, аэробика). Разработан рейтинг относительно выставления баллов и оценок на каждый модуль. Преподаватели подводят итоги после каждого модуля, выставив баллы и оценки. В конце учебного года подводятся итоги четырех модулей. Итоговая оценка выставляется в зачетную ведомость и зачетную книжку студента.

Организация физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях также включает в себя обязательное участие студентов в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных Универсиадах, Универсиадах среди вузов ДНР и официальных спортивных соревнованиях.

Большое внимание уделяется формированию у студентов знаний и понятий о здоровом образе жизни. Одно из основных определений: «здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс оздоровительных мер, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он включает плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом» [3].

Учебно-воспитательный процесс организован с учетом индивидуальных особенностей студентов. На кафедре студенты занимаются в 4-х учебных отделениях:

1) основное отделение: занимаются студенты, которые по состоянию здоровья могут выполнять все требования учебной программы по физическому воспитанию;

2) специальное медицинское отделение: занимаются студенты с начальной стадией развития заболевания с выполнением умеренно-дозированной физической нагрузки;

3) отделение лечебной физической культуры: занимаются студенты с хроническими заболеваниями, которые нуждаются в индивидуальном контроле. Физическая нагрузка для них строго дозирована. Кроме этого, к отделению относятся студенты, которые освобождены от физической нагрузки по состоянию здоровья;

4) учебно-спортивное отделение: занимаются студенты, которые имеют спортивные разряды по различным видам спорта и входят в состав сборных команд ДонНУ.

Лечебный контроль осуществляется врачом Романовой Л.Б. Врач кафедры в сентябре-октябре учебного года осуществляет медицинское освидетельствование первокурсников с целью распределения их в основные и медицинские отделения.

Таблица 1

Итоги распределения первокурсников по результатам медицинского осмотра

№ п/п	Наименование групп	2015-2016	2016-2017	2017-2018
1.	Основная	1195 (71,3%)	1171 (74,5%)	1303 (72,4%)
2.	Специальная медицинская	147 (8,7%)	106 (6,7%)	136 (7,5%)
3.	Лечебная физкультура	293 (17,5%)	269 (17,1%)	329 (18,3%)
4.	Освобожденные от физической нагрузки	41 (2,5%)	25 (1,7%)	32 (1,8%)
	Количество студентов, прошедших медосмотр	1676	1571	1800

Из таблицы 1 видно, что увеличивается количество студентов, которые не могут выполнять в полном объеме все требования учебной программы по физическому воспитанию. Проблема здоровья студенческой молодежи становится все более актуальной. Уже во время зачисления на первый курс имеется высокий процент молодых людей с разными нарушениями в состоянии здоровья. Учащаются невроты, заболевания сердечно-сосудистой системы, ухудшаются функции органов зрения, пищеварения и т.п. Все чаще встречаются болезни, которые раньше выявляли у лиц среднего и преклонного возраста: остеохондроз, гипертония, инфаркт миокарда, атеросклеротические процессы.

Заключение. Из статьи видно, что активизируется деятельность и содержание работы кафедры физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет». Указаны законодательные акты, на основе которых проводится обучение студентов. На основе цифровых данных показано соотношение студентов, которые могут полноценно заниматься физической культурой, и тех, кто может это делать

умеренно-дозировано. Показаны причины увеличения учебной нагрузки преподавателей кафедры.

Список литературы.

1. Бельх С.И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов: Учебное пособие (пер. с укр.). Донецк: ДонНУ, 2014 – 286 с.

2. Дворак В. Н. Формирование базового физкультурного образования студентов в процессе физического воспитания: дис. ...кандидата пед. наук: 13.00.04. Гомель, 2009. – 166 с.

3. Дмитриев С.В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. Вип. 98. Т. 2. – С. 5-8.

4. Закон Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» № 33-ІНС от 24.04.2015.

5. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» № 55-ІНС от 19.06.2015.

6. Приложение к Закону ДНР «О физической культуре и спорте» «Нормативное количество недельных учебных часов и наполнение групп учебных заведений».

УДК 796.011 (094.9):34 (477.6) «2014/...»

СИСТЕМА НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

С.В. Павельчак, Л.А. Десятерик

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В работе анализируется нормативно-правовая база спортивно-оздоровительной отрасли. Определены базовые нормативные акты, которыми должны руководствоваться органы управления физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике.

Summary. *Pavelchak S.V., Desyaterik L.A.* System of normative and legal acts in the physical and sport industry. The work analyzes the legal and regulatory framework of the sports and recreation industry. The basic normative acts are determined by which the bodies of management of physical culture and sports in the Donetsk People's Republic should be guided.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, массовый спорт, отраслевой Закон, нормативно-правовая база, постановление.

Key words: physical culture and sport, mass sport, branch law, regulatory framework, decree.

Актуальность. Целью любых преобразований нормативно-правовой базы сферы физической культуры и спорта является создание более эффективного механизма реализации социального потенциала спортивной отрасли, укрепление позиций отечественного спорта на мировой арене. Как известно, высшую юридическую силу имеют законы – нормативные правовые акты (письменные официальные документы), принимаемые органами законодательной власти и непосредственно народом – путем референдума. Нормативные правовые акты могут устанавливать, изменять или отменять нормы права. Комплекс таких актов представляет собой систему законодательства. Донецкая Народная Республика имеет весьма небольшую законодательную базу, которая постоянно изменяется и дополняется. Очень важно урегулировать на законодательном уровне вопросы, касающиеся физической культуры и спорта.

Цель. Проанализировать нормативно-правовую базу Донецкой Народной Республики (ДНР) в сфере физической культуры и спорта, выявить проблемы, предложить пути их решения.

Комплекс актов, регулирующих отношения в физкультурно-спортивной отрасли представляет собой систему законодательства. Первое место среди них, безусловно, занимает Конституция ДНР. Следующие по значимости кодифицированные акты – кодексы, обеспечивающие обобщенное и системное урегулирование определенной группы общественных отношений. Затем, законы о различных сферах деятельности [1]. К этой группе относится принятый закон «О Физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 13 мая 2015 года №33-І НС. Он устанавливает правовые взаимоотношения участников физкультурно-спортивного процесса и обеспечивает реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом. Кроме того, устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Закон закрепил легальные понятия «физическая культура» и «спорт». Физическая культура – органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей,

создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности. Спорт – сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним [2].

Целями правового регулирования в сфере физической культуры и спорта являются:

- 1) установление государственных гарантий;
- 2) механизмы реализации прав и свобод человека в сфере физической культуры и спорта;
- 3) создание условий развития системы физической культуры и спорта;
- 4) защита прав и интересов участников отношений.

Основными задачами правового регулирования отношений в сфере физической культуры и спорта являются:

- 1) обеспечение и защита конституционного права граждан Донецкой Народной Республики на занятия физической культурой и спортом;
- 2) создание правовых, экономических и финансовых условий для свободного функционирования и развития системы физической культуры и спорта;
- 3) создание правовых гарантий для согласования интересов участников отношений в сфере физической культуры и спорта;
- 4) определение правового положения участников отношений в сфере физической культуры и спорта.

В будущем, если международным договором Республики установлены иные правила, чем те, которые содержатся в законодательстве ДНР, то будут применяться правила международного договора.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на развитие для всех категорий граждан и групп населения.
2. Единство нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Донецкой Народной Республики.
3. Сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта.

4. Установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта.

5. Запрет на дискриминацию и насилие физической культуры и спорта, а также противоправное влияние на результаты спортивных соревнований.

6. Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

7. Соблюдение международных договоров Донецкой Народной Республики физической культуры и спорта.

8. Содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

9. Взаимодействие Республиканского органа исполнительной власти со спортивными федерациями.

10. Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

11. Содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского, школьного и студенческого, с учетом уникальности его социальной и образовательной функции, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Вопросы физической культуры, так или иначе, затрагивают Постановления Совета Министров ДНР. Таких постановлений уже 7, что, с учетом, столь молодого возраста республики, является позитивным показателем.

Например, Постановление «О коллегии Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики в сфере физической культуры и спорта» закрепило основы деятельности Коллегии по молодежной политике Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. Она создается в соответствии со ст. 51 Закона Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 г. №35-1 НС «О системе органов исполнительной власти Донецкой Народной Республики», Положением о Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, утвержденным Постановлением Совета Министров Донецкой Народной Республики от 24.07.2015 г. №14-2, в целях принятия согласованных управленческих решений в сфере молодежной политики Донецкой Народной Республики [3, 4, 5]. Спорт очень важно пропагандировать среди молодого населения, поэтому коллегия активно занимается вопросами физкультурно-спортивной отрасли.

Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР является республиканским органом исполнительной власти, проводящим государственную политику и осуществляющим функции по нормативному правовому регулированию; контролю и надзору; отраслевому или межотраслевому управлению в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма; оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом, а также координирующим, в установленных случаях, деятельность в этих сферах иных органов исполнительной власти ДНР. Министерство обеспечивает формирование и реализацию государственной политики в молодежной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и туристской сферах деятельности, определение перспективных и приоритетных направлений деятельности,

В ДНР присваиваются следующие спортивные разряды (в порядке убывания):

- I спортивный разряд;
- II спортивный разряд;
- III спортивный разряд;
- I юношеский спортивный разряд;
- II юношеский спортивный разряд;
- III юношеский спортивный разряд.

Спортивные звания и разряды присваиваются спортсменам за выполнение норм и (или) требований ЕСК ДНР и условий их выполнения по итогам официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий, включенных в календарный план республиканских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Министерством молодежи, спорта и туризма присваиваются спортивные разряды и звания. А именно: «Кандидат в мастера спорта», «Мастер спорта», «Мастер спорта международного класса». За 2016 год присвоено: спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта ДНР» – 140 человек; спортивное звание «Мастер спорта ДНР» – 5 человек, из них 1 – по спортивной гимнастике, 2 – по греко-римской борьбе и 2 – по спортивной акробатике. Кроме этого, присвоено 236 тренерских категорий. Из них: 29 – высшая категория, 76 – первая категория, 131 – вторая категория.

Несмотря на развитие законодательства, остается серьезная проблема – применение его на практике. Ежедневно в СМИ можно узнать новости о высоких достижениях спортсменов Республики. Однако, эти достижения в профессиональном им никак не помогают, ведь выход на международную арену закрыт. Например, 16-17 декабря в г. Таловое Воронежской области (РФ) прошел Всероссийский турнир по спортивному самбо. В соревнованиях

приняли участие спортсмены из 8 регионов Российской Федерации, а также сборная ДНР, которую представили 6 самбистов Республики. По итогам выступлений на турнире наша сборная сумела завоевать одну бронзовую медаль [6]. Но стоит задуматься, что она дает спортсмену? Да, это безусловно приятно, но ведь на законных основаниях бороться за призовые места дальше он не может в силу того, что государство, которое он представляет является непризнанным.

Таким образом, хорошим показателем является то, что несмотря на тяжелое положение молодого государства, активные военные действия, власть ДНР не оставляет без внимания физкультурно-спортивную отрасль. Законодательство в этой сфере не большое по объему, однако, очень качественное и детально продуманное по содержанию. При таком отношении государства к физкультурно-спортивной отрасли, данная отрасль обязательно будет развиваться.

Список литературы.

1. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: документы и материалы (1999-2002 годы) / авт.-сост. П.А. Рожков. М.: Советский спорт, 2002. – 1040 с.
2. Закон Донецкой Народной Республики «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики» от 13 мая 2015 года № 33-І НС.
3. Постановление совета Министров Донецкой Народной Республики «О коллегии Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики в сфере физической культуры и спорта» от 29 мая 2017 года № 5-9.
4. Постановление Совета министров Донецкой Народной Республики «О Министерстве молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики» от 10 марта 2017 года № 3-31.
5. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма «Об утверждении Положения о Единой спортивной классификации Донецкой Народной Республики» от 13 января 2016 года № 01-02/3.
6. Новости Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http // минспорт.рус/news/v-respublike-okazyvayut-podderzhku-adaptivnomu-sportu /](http://минспорт.рус/news/v-respublike-okazyvayut-podderzhku-adaptivnomu-sportu/) Дата обращения:01.12.2017. – Загл. с экрана.

Подписано в печать 34.06.2018. Формат 60x84/16.

Усл. печ. лист. 14,35. Тираж 300 экз. Заказ № 554\2.

Отпечатано в Цифровой типографии (ФЛП Артамонов Д.А.)

Свидетельство о регистрации ДНР серия АА02 № 51150 от 9 февраля 2015 г.

г. Донецк. Тел. (050) 886-53-63