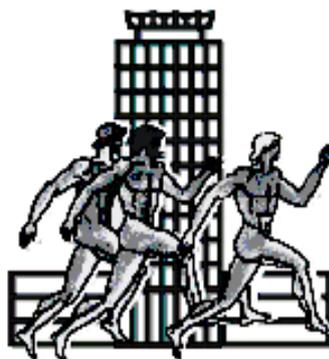


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**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»**

20 АПРЕЛЯ 2017

материалы республиканской конференции

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

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

Донецк 2017

ББК Ч 480.054
УДК 796/97:371.7

Научные и организационно-методические основы физического воспитания: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2017. – 236 с.

Сборник содержит материалы научно-исследовательской работы преподавателей и тренеров учебно-образовательных заведений Донецкого и Луганского регионов, 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», 2017 г.

© Кафедра физического воспитания и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Белых С.И. К определению вектора модернизации вузовской дисциплины «физическое воспитание» в Донецком национальном университете <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	7
Борзилова Ж.М., Гальченко А.Н. Влияние двигательной активности на психофизиологическое состояние студентов, занимающихся спортивными играми <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	10
Борисов Д.А. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично-ориентированного выбора двигательной активности <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	17
Варавина Е.Н. Влияние двигательной активности на развитие умственных способностей студенческой молодежи <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	25
Гридин А.Н. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике <i>ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»</i>	29
Гридина Н.А. Влияние государственной политики на развитие массового спорта в ДНР <i>ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»</i>	35
Дядюра В.П., Платонов С.А. Характеристика выносливости как физического качества <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	40
Макарова Ю.Ю., Лучина А.Ю. Некоторые аспекты методики развития гибкости на занятиях по прикладной физической культуре в вузе <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	45
Небесная В.В. Становление физической культуры и спорта в условиях преобразований развивающего государства <i>ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»</i>	50
Парыгина О.В., Матвеев Ю.А. Анализ проявления координационных способностей у студентов высших учебных заведений водного транспорта <i>Педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва</i>	55
Подгорный Г.П. Значение двигательной активности студенческой молодежи в структуре их социологического статуса <i>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»</i>	59

Синенко Д.С., Олейниченко Е.В. Особенности подготовки 66
специалистов физической культуры и спорта в современных условиях
*ГОУ ВПО «Донбасская Национальная академия строительства и
архитектуры»*

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Воробьёв В.В., Вишневский Н.А. Анализ соревновательной 71
деятельности юных пловцов различной квалификации способом
баттерфляй

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Жеванова М.В., Вицько А.Н., Филатова Л.Н. Спортивная 75
тренировка в системе подготовки будущих специалистов

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и
архитектуры»*

Кудрявцев П.А. Влияние тренировочных занятий по дзюдо на 82
восстановление умственной и физической работоспособности
студентов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Марков В.В. Терминология в сётокан и восточных боевых 89
единоборствах.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Мирошниченко В.В. Методы физической подготовки борцов 98

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Олейник О.С., Нагорная А.С. Влияние физической 101
подготовленности на свойства личности юных кикбоксеров

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», Федерация
кикбоксинга г. Донецка*

Тарасова Н.С., Тарасов И.В. Развитие прыжковой выносливости 106
волейболистов

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Ткаченко А.Н., Моисеенко Д.И. Интеллектуальная подготовка 109
боксеров

ДР ДЮСШОР по боксу, г. Донецк

Шпак С.В. Учебно-тренировочный процесс в мини-футболе в 115
соревновательный период

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Шиманский И.А., Иванов В.Н. Сравнительный анализ 122
биомеханических аспектов спортсменов-единоборцев

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

РАЗДЕЛ III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Батова А.Р., Сероштан В.М., Овчаренко В.И. Состояние здоровья студентов как критерии адаптации к физическим нагрузкам на учебных занятиях 128

ГУ «Луганский государственный медицинский университет»

Вицько А.Н., Жеванова М.В. Профилактика травматизма в баскетболе при помощи изометрических упражнений. 132

ГОУ ВПО «Донбасская Национальная академия строительства и архитектуры»

Десятерик Л.А., Павельчак С.В. Обоснования необходимости утренней гимнастики для студентов с заболеванием вегетососудистой дистонии 138

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Калоерова В.Г., Паргас И.Г., Якушонок Н.В. Профессиональная подготовка специалистов по направлению «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 143

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Куприенко М.Л. Система формирования оздоровительно-развивающих мероприятий для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья 147

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Павельчак С.В., Чабанов А.И. Музыкальное сопровождение занятий адаптивной физической культурой 151

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Романова Л.Б., Недашковская А.Г. Роль физического воспитания в решении проблемы нарушения осанки у студентов 155

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Черепяхин Г.А. Физическая реабилитация бронхиальной астмы средствами физической культуры 161

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андриенко В.С. Психологические аспекты подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в процессе их профессионального обучения 167

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Ерашов В.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни молодежи 171

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы»

при Главе Донецкой Народной Республики»

Кабанова Н.В. Особенности воспитания преподавателя адаптивной физической культуры нового образовательного стандарта 175

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Лавренчук С.С. Методы психологической подготовки волейболистов 180

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики»

Раздоров М.О., Сушинская Д.В. Психологические и технические средства воздействия на результаты кикбоксеров 185

ДР КДЮСШ по видам единоборств

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Агишева Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе физического воспитания студентов 193

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики»

Карпенко И.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов 197

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Кошкодан Е.Н., Карпенко Е.Н. Прикладное плавание в системе физического воспитания учащейся и студенческой молодежи 203

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Попов М.И., Жеванов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов строительных вузов 207

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

Приيمنко А.В. Использование современных фитнес-технологий в программе физической культуры в учебных заведениях высшего профессионального образования 213

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Чамата О.А., Власенкова Л.Н. Внедрение эффективных методов в оздоровление студентов методами прикладной физической культуры 220

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

РАЗДЕЛ VI. СПОРТ: история, социология, политика и др.

Жеребченко В.И. История становления всесоюзного комплекса ГТО 226

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

УДК 378.4.147.016:796

К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВЕКТОРА МОДЕРНИЗАЦИИ ВУЗОВСКОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ДОНЕЦКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

С.И. Белых

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается поиск путей модернизации физического воспитания, описан используемый «метод дилетантов», проанализированы ответы студентов на вопросы о дисциплине «Физическое воспитание» и о требованиях к современному преподавателю данного предмета.

Summary. Belykh S.I. To the definition of the vector of modernization university discipline «fizicheskie education» at Donetsk national university. This article deals with finding ways to modernize physical education, describes the method used by dilettantes, «analyzed the answers students questions about the discipline of» physical education and the requirements of a modern teacher of this subject.

Ключевые слова: модернизация, физическое воспитание студентов, метод дилетантов.

Keywords: modernization, physical education students, dilettanti method.

Актуальность, постановка проблемы. Анализ публикаций по теме приведения содержания физического воспитания студентов в соответствие с вызовами XXI века, свидетельствует об определенном дефиците новых идей. После пика активности в области пересмотра его теоретических основ, который пришелся на начало 1990-х годов [3, 4], наметился определенный творческий застой, примечательный попытками свести проблему подлинной модернизации к обсуждению, пусть и важных, частных. Таким образом, отсутствие новых подходов и идей привело к утере темпа, консервации существующей ситуации.

Цель и задачи. Цель исследования – выявить осознаваемый недавними выпускниками бакалавриата не физкультурных специальностей вектор модернизации современного вузовского физического воспитания. Обосновать при этом важность выхода за узкопрофессиональные дискуссии (А.Эйнштейн: «Ты не решишь проблему, если будешь думать также, как те, кто ее создали»).

Методы и организация исследования. Наряду с методами исследования теоретического уровня (изучение литературных источников, анализ и синтез),

мы использовали в качестве важного креативного ресурса *метод дилетантов*. К исследованию мы привлекли 25 студентов магистратуры, не имеющих физкультурного образования. При этом мы поддерживаем тезис, что строгий научный метод является барьером между поверхностным дилетантизмом и профессионализмом, он обычно необходим для устранения того разрушительного явления в научном познании, которое называется плюрализмом мнений. Соблюдение научного метода является гарантией успешного развития науки, как средства изучения реальности.

Обсуждение результатов. Установлено, что *метод дилетантов* в отдельных случаях бывает весьма продуктивным. Дилетантизм (дилетантство) (итал. – *dilettante*, от лат. *delecto* – наслаждаю, забавляю), занятие какой-либо областью науки или искусства без специальной подготовки [5, с. 395]. При этом дилетант – это человек, что-то делающий с удовольствием, иначе он не стал бы этим заниматься, его к этому никто не принуждает. Дилетант – значит не специалист, точнее, не получивший специального образования в той отрасли науки, где он отваживается что-то сказать. Хорошо известна та категория дилетантов, которые приходят к новым результатам, несмотря на то, что до них в этой области было много неудачных попыток решить эту же проблему [1, 2].

Приносят ли дилетанты пользу науке? Здесь часто действует правило, однажды сформулированное А. Эйнштейном: «Все знают, что этого сделать нельзя, и только один человек этого не знает. Вот он и делает!». Этот человек, который не знает, но делает, и есть дилетант важной для нашего исследования категории. Со временем оказывается, что такой дилетант в новой для него области знает больше, чем дипломированные специалисты, посвятившие ей всю жизнь.

Согласившись именно с таким отношением к использованию дилетантов в нашем исследовании, мы предложили студентам, недавним выпускникам бакалавриата, которые помнят, как был организован процесс их физического воспитания, ответить на несколько открытых вопросов предложенной им анкеты.

На вопрос «Соответствует ли содержание и направленность нынешней дисциплины «Физическое воспитание» содержанию и направленности современного высшего образования», были получены ответы, суть которых сводится к следующему. Нет, не соответствует, ведь существующая система на практике ориентирована лишь на физическую подготовку и сдачу контрольных нормативов, которые несущественно отличаются от школьных. На занятиях по «Физическому воспитанию» студент, как дошкольник или школьник, лишь выполняет указания преподавателя. Отсутствие внимания к становлению осознанной мотивации не способствует поощрению студентов к

самосовершенствованию и в таких условиях формирование физической культуры личности невозможно.

Вопрос: «Какой должна быть дисциплина «Физическое воспитание», чтобы способствовать становлению деятельной личности выпускника, который стремится и умеет управлять состоянием своего здоровья», дал такие ответы «дилетантов». В системе вузовского «Физического воспитания» важно не только представлять знания по культуре физической, хотя это необходимо делать, но обеспечивать преподавание сквозь призму философского отношения к самочувствию и здоровью. Поэтому «Физическое воспитание» должно кардинально измениться и охватывать дополнительно такие научные области как философия и педагогика, психология и физиология. Содержанием должны стать: актуализация ценностей здоровья и физической культуры, становление мотивов к психофизическому совершенствованию, формирование не только знаний и умений, но главным образом деятельностей, важных для управления здоровьем.

Вопрос: «Какие требования должны быть предъявлены к современному преподавателю вузовского «Физического воспитания»? Важно, пишут студенты, чтобы, при наличии концепций и учебных программ обновленного «Физического воспитания», оценивалась готовность преподавателей к их выполнению. Чтобы преподаватели отказались от гуртовой формы организации занятий и научились организовывать личностно-ориентированный процесс приобщения студентов к культуре физической путем запуска физкультурной деятельности.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Опрошенные студенты внесли много свежих идей. Дальнейшие целевые опросы выпускников не физкультурных специальностей, позволят теоретикам физической культуры определить вектор модернизации дисциплины «Физическое воспитание».

Список литературы

1. Ацюковский В.А. Науку спасут дилетанты / В.А. Ацюковский, Д.А. Буркович. – М.: «Петит», 2007. – 256 с.
2. Герцен А. Дилетантизм в науке: соч. в 8-и т. /А. Герцен. – Т. 2.–М., 1975. – С. 5-20.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 119 с.
4. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис... доктора пед. наук: 13.00.04 / В.В. Приходько. – М., 1991. – 416 с.

5. Прохоров А.М. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1989. – 1632 с.

УДК 796.012.2:378

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ**

Ж.М. Борзилова, А.Н. Гальченко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Большую часть потенциала общества нашего столетия будут составлять сегодняшние студенты. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность. Становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижения уровня физической и двигательной подготовленности студентов. В перечне причин, определяющих, сложившуюся ситуацию, называют снижение общего уровня жизни, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. В то же время, тезис о приоритетности внедрения в занятия физической культуры спортивных игр, повышением функциональных возможностей студентов, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в образовательных учреждениях.

Summary. Borzilova J.M., Galchenko A.N. Influence of motor activity on the psycho-physiological state of students engaged by sports games. Most of the potential of the society of our century will be made by today's students. It is up to them to solve the complex socio-economic, national and other problems that currently concern the public. The alarming data about the systematic deterioration of the state of health, the decrease in the level of physical and motor preparedness of students become habitual. In the list of reasons that determine the current situation, the general level of life, the violation of the ecology of the environment, the imperfection of the health care system, inadequate financing of educational institutions, and many others are called a decline. At the same time, the thesis on the priority of introducing sports games into physical culture classes, increasing the functional capabilities of students, and the level of physical and motor preparedness is the leading in all education and training programs in educational institutions.

Ключевые слова: спортивные игры, двигательная активность, студенты, занятия физической культурой, ВУЗ.

Key words: sports games, motor activity, students, physical training, university.

Актуальность. Образовательное учреждение является среда, в которой обучающиеся находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью студента, характером эмоционального фона и другими факторами. Ему приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса.

Таким образом, одной из актуальных практических задач современного образования является создание комфортной, здоровой образовательной среды для студентов путем внедрения научно-эффективных технологий, способствующих адаптации и созданию педагогических условий для саморазвития и творческой реализации личности.

В результате многочисленных исследований выявлено, что среди молодежи здоровы около 14-15%. Примерно 60% имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения.

Студенты не редко испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации в отдельных случаях переходящее в нервное истощение и переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. Таким образом, в силу своих возрастных особенностей обучающиеся испытывают потребность в двигательной активности. Формы активного отдыха, рациональное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом индивидуальных особенностей молодежи удовлетворяют их потребности в двигательной активности, что является основным источником полноценного развития организма.

Известно, недостаток движений в жизни людей разного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим

объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Люди с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

Следует отметить, что структура двигательного режима может зависеть даже от биоритмологического типа человека. Десинхронизация суточного двигательного режима с биоритмологическим типом препятствует благоприятному влиянию двигательной активности на функциональное состояние вплоть до отрицательной динамики показателей состояния здоровья, а также физиометрических показателей и физической работоспособности [4].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича [2] о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Отрицательный аналогичный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных

возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – упражнение частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом. Считается, что увеличение ЧСС в покое на 15 уд/мин повышает риск внезапной смерти от инфаркта на 70 % – такая же закономерность наблюдается и при мышечной деятельности. При выполнении стандартной нагрузки на велоэргометре у тренированных мужчин объем коронарного кровотока почти в 2 раза меньше, чем у нетренированных (140 против 260 мл/мин на 100г ткани миокарда), соответственно в 2 раза меньше и потребность миокарда в кислороде (20 против 40 мл/мин на 100 г ткани). Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности.

Цель. Преподавателю физической культуры в ВУЗе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма человека, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата.

Необходимым условием правильной организации воспитания студентов является систематическое наблюдение за их физическим развитием и состоянием здоровья. Главная задача всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения. Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и активный отдых, и организацию рационального питания, и отказ от всякого рода вредных привычек. Средства физической культуры усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет здоровье.

Большую часть потенциала общества нашего столетия будут составлять сегодняшние студенты. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время

волнуют общественность. Становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижения уровня физической и двигательной подготовленности студентов. В перечне причин, определяющих, сложившуюся ситуацию, называют снижение общего уровня жизни, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. В то же время, тезис о приоритетности внедрения в занятия физической культуры спортивных игр, повышением функциональных возможностей студентов, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в образовательных учреждениях.

Ежедневная потребность в движении составляет минимум 200 движений в час, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час. Следовательно, двигательный режим должен позволить учащимся ежечасно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах» физического воспитания (утренней гимнастике, гимнастике до уроков, физкультминутках во время занятий, подвижных играх на переменах, специальных оздоровительных комплексах).

Организация исследований. Многочисленными исследованиями учёных доказано, что с поступлением в образовательное учреждение общая двигательная активность падает во много раз. В результате снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление. Мотивы занятий физической культурой, по мнению Н.И. Пономарёва, В.М. Рейзина – главное условие их эффективности [3]. Проведённое в Белгородских вузах исследование показало, что 70% студентов ходят на занятия по физической культуре исключительно, чтобы получить зачёт (экзамен); 20% – чтобы отвлечься от аудиторных занятий; 7% – чтобы убить время; 3% – чтобы повысить уровень физической подготовленности [1]. Проведенное анкетирование среди донецких студентов дало такие результаты: 20% физически активные студенты (посещают кружки, секции, самостоятельно занимаются спортом); 33% занимаются физической культурой только в техникуме; 14% хотели бы заниматься физической культурой по каким то причинам не могут заниматься физической культурой; 11% не могут заниматься физической культурой по состоянию здоровья; 12% не придают спорту большого значения.

Таким образом, можно заключить, что, во-первых, большинство студентов не осознаёт значения физической культуры для своего здоровья и будущего успеха в профессии и жизни, во-вторых, большинству из них (и тем, кто ходит на занятия регулярно, и тем, кто их пропускает) недостаточно интересно то, чем они на этих занятиях занимаются.

Очевидно, что повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно. С целью определения того, какими конкретно видами физических упражнений хотели бы заниматься студенты донецких вузов, был проведён опрос в виде анкетирования. Полученные данные свидетельствуют, что для большинства респондентов наиболее привлекательны занятия спортивными играми (24%), аэробикой (20%), плаванием и прыжками в воду (18%). Значительная часть опрошенных (около 40%) отметили, что желали бы заниматься интересующими их видами физических упражнений дополнительно, вне учебного расписания.

Из множества проблем в настоящее время выделяется комплекс вопросов, связанных с влиянием на организм студентов различных режимов двигательной активности, новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий обучения.

В процессе исследования мы выявили, что спортивные игры реализуют суточную двигательную активность наиболее полно и составляют при максимальной нагрузке 50 %, минимальной 3,2 % в среднем эта цифра составляет 27 %.

Традиционными игровыми видами спорта являются такие, как волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теннис, бадминтон. Существует два аспекта увлечений: один – оздоровительный и эстетический, другой – спортивный, профессиональный. Определение назначения этих видов спорта зависит от интересов субъекта и рекомендаций специалистов (врача и тренера). Игровые виды спорта обеспечивают многостороннее развитие и укрепление организма, а следовательно, способствуют формированию и сохранению физического и психического здоровья.

Приступая к тренировкам, необходимо усвоить основные принципы:

1) последовательность. Тренировку следует начинать с более простых упражнений (ходьба, бег трусцой), а затем переходить к более сложным;

2) постепенность. Тренировку нужно начинать с малых нагрузок. И лишь после овладения ими, продолжать постепенно увеличивать их, постоянно контролируя реакцию организма по частоте сердечных сокращений;

3) систематичность (ритмичность). Тренировки должны проходить систематически в соответствии с определенной программой, а не от случая к случаю;

4) подкрепление. В качестве подкрепляющего психологического фактора должна выступать собственная оценка своих успехов и оценка тренера (если таковой имеется). За достижение успеха любой значимости вознаградить себя.

Спортивные игры являются эффективным средством профилактики переутомления студентов, сохранения у них высокого уровня работоспособности на протяжении всего учебного дня.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Знание закономерностей динамики работоспособности студентов позволяет рационально построить урок, снизить функциональное напряжение организма и повысить эффективность работы.

После регулярного посещения уроков физической культуры, а в частности уроки на базе спортивных игр, многие студенты отметили, что снижается утомляемость, повышается жизненный тонус и реже страдают заболеваниями (ОРВИ). Пятиминутки, проводимые между занятиями повышают концентрацию внимания, улучшается осанка, улучшается эмоциональный фон.

Наблюдения показали некоторую закономерность: после первого занятия студентам не требуется организация перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности; после второго занятия обучающиеся посещают столовую, а оставшееся время они используют по своему усмотрению; к концу третьего занятия они устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться»; важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность; для наиболее эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением, определенный эмоциональный подъем; при разработке и проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью; многие студенты пожелали проводить пятиминутки под музыкальное сопровождение. (К лучшим вариантам перемен относятся танцы, ритмические движения под музыку, игры); при разработке и проведении подвижных перемен необходимо разнообразие комплекса упражнений.

Выводы. Таким образом, внедрение спортивных игр в студенческие занятия физической культуры способствует: формированию положительных качеств и черт характера, нравственных качеств личности студента. Совершенствует координирование и согласование движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы. Ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом настойчивость, что важно и необходимо в жизненных условиях.

Спортивные игры помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни. Помимо этого они являются методом приобщения студентов, преподавателей к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Также они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Аветисян Л.Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л.Р. Аветисян, С.Г. Кочарова. – М.: Изд. «Гигиена и санитария», 2001. – № 6. – С. 48-52.
2. Ананьева Н.А. Школа здоровья / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. – М.: Изд. «Здравоохранение», 1994. – № 1. – С. 17.
3. Антропова М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. / М.А. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина др. – М.: Здравоохранение Российской Федерации, 1997. – № 3.
4. Бальсевич В.К. Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М.: «Советский спорт», 1988.
5. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях / А.А. Баранов. – СПб.: Изд. «Охрана детей», 1997. – С. 25-30.

УДК 796.011.3.378

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ВЫБОРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Д.А. Борисов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье научно обоснованы новые подходы к модернизации системы физического воспитания в высших учебных заведениях на основе личностно ориентированного выбора двигательной активности. Доказано, что одним из таких видов двигательной активности, который способствует решению обозначенной проблемы, является гиревой спорт, который пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи.

Summary. Borisov D.A. Modernization of the physical education students based on personality-centered choice of motor activity. Article scientifically new approaches to modernization of the system of physical education in institutions of higher education based on student-oriented choice of motor activity. It has been

proven that one of such types of physical activity that contributes to the solution of the problem, is marked kettlebell, which enjoys great popularity among students.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, гиревой спорт, упражнения с гирями.

Keywords: physical education, physical activity, exercise, kettlebell with kettlebells.

Актуальность. Современные изменения в системе физического воспитания студентов поставили перед высшими учебными заведениями задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки будущих специалистов. Изменения целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебно-воспитательного процесса отказа от авторитарных методов, учета интересов и потребностей студентов в сфере личного физического и духовного совершенствования. Изменения социокультурных процессов в обществе обуславливают стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в высших учебных заведениях и формирование новых стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности.

Анализ последних исследований и публикаций. Моральное старение физкультурно-образовательных парадигм и социокультурная ограниченность традиционных методологических конструкций реализации учебно-воспитательного процесса, вызванных чрезмерной дидактичностью и авторитарным стилем управления, предопределили гуманитарную направленность и демократический характер эволюционных преобразований в физическом воспитании студентов вузов нефизкультурного профиля. Одной из важных причин низкой эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, на наш взгляд, является несовершенство системы реализации различных направлений двигательной активности, а именно: физического воспитания, спортивной, рекреационной, реабилитационной и профессионально прикладной физической подготовки), которые не соответствуют требованиям социально-экономических условий жизнедеятельности современной студенческой молодежи. А.К. Чулочная [13] считает, что формирование и реализация желания использовать двигательную активность в повседневной деятельности должны происходить на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого студента. Е.А. Захарина [9] утверждает, что важное значение приобретает формирование у студентов убеждения в необходимости регулярного использования

разнообразных форм физического воспитания и спорта. В то же время у подавляющего большинства студентов совершенно нет влечения к занятиям физическим воспитанием и спортом [3, 5, 6]. Основной причиной является отсутствие дифференцированного подхода у студентов к физическим упражнениям и нагрузкам, которые им предлагаются в учебном процессе [4, 6]. Традиционная система физического воспитания в вузах не решает в полной мере проблем оптимизации физической подготовленности, физического состояния и формирования мотивационной сферы студентов [6, 14, 15]. Поэтому на современном этапе перед студенческой молодежью и обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое общество. Однако его реализация по силам только специалистам новой формации, которые по своим профессиональным и личностным качествам соответствуют современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, профессиональными двигательными навыками, духовностью, неформальными качествами лидера. Поэтому во время перехода вузов на многоуровневую систему образования, остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов и соблюдения основ здорового образа жизни, которые бы позволили повысить ее эффективность [12]. Основу личностно ориентированного физического воспитания, по мнению Л.И. Лубышевой, составляет возможность воздействовать на этическую и эстетическую сферы личности, в результате чего формируются способность и умение видеть, воспринимать и понимать прекрасное в спортивных движениях, подражать им в своих действиях и деятельности за счет собственного физического совершенствования [11]. Личностно-ориентационные функции следует рассматривать в двух аспектах. Первый аспект предполагает сформированность дифференциации студентом различных ценностей по степени их важности «лично для себя». Второй предусматривает формирование нравственного, мировоззренческого, этического и эстетического оценивания студентом явлений действительности и нахождения себя в ней. В результате этого осуществляется социализация личности на основе усвоения ценностей социального опыта, формирования активной жизненной позиции [11]. Через реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности расширяются знания о возможностях собственного организма, составляющие основу поиска путей совершенствования себя для жизнедеятельности. В то же время научные источники показывают, что мотивация студентов к активному участию в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и спортивно-массовых мероприятиях осуществляется путем создания в вузе условий для

свободного выбора студентами вида двигательной активности и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях по интересам, перевод студентов-спортсменов на индивидуальный график занятий для гармоничного сочетания получения образования по избранной специальности и занятий избранным видом спорта [6, 9, 15]. При этом, современная система физического воспитания нуждается в изменении методологического подхода к оздоровлению студентов и требует от преподавателей осуществлять верный выбор и реализовывать эффективный подход с учетом личностно ориентированного физического воспитания [10, 11, 14, 16, 17].

Цель и задачи исследования. Цель исследования заключается в раскрытии особенностей личностно ориентированного выбора двигательной активности студентами во время обучения в высших учебных заведениях. Задачи исследования направлены на выявление мотивации студентов относительно занятий упражнениями с гирями.

Изложение основного материала исследований. Перестройка коснулась всей системы высшего образования, не обошла стороной и кафедры физического воспитания. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности студента, требует от учебно-воспитательного процесса отказа от административно-командных методов обучения и воспитания, обращение к личности студента, его интересам, мотивам и потребностям в сфере физического и духовного совершенствования. Преодоление унитарности используемых в педагогической практике физкультурно-оздоровительных технологий (традиционная система физического воспитания) и эволюционная замена их на технологии гуманистической направленности личностно ориентированного содержания, способствующие оптимальному удовлетворению социально-психологических и биологических потребностей студентов в двигательной активности, что является одним из приоритетных направлений модернизации системы физического воспитания в вузе. Прикладная направленность физического воспитания в вузе ориентировала преподавателей на формирование у студентов умения выполнять лишь внешнее, механическое действие. Многие педагоги до сих пор понимают практическое занятие по физическому воспитанию как занятия по развитию физических качеств. Ключевыми позициями обновления педагогической системы физического воспитания должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры [16]. Реализация этих направлений должна базироваться на устранении противоречий, порождающих деформированное отношение

молодежи к ценностям физической культуры [6]. Для этого необходимо: преодолеть педагогический консерватизм в системе физического воспитания, возродить его демократические традиции и идеалы; устранить возрастающее отчуждение системы физического воспитания от общественной жизни, развития личности и культуры, строить новые отношения между педагогом и студентом на основе содружества и доверия; освободить систему физического воспитания от тотальной унификации и стандартизации. При всем многообразии современных теоретико-образовательных, методических, концептуальных подходов к процессу физического воспитания как главного системосоздающего звена выделяется комплекс личных физических и социально-психологических характеристик студентов [17]. Это в свою очередь порождает необходимость создания условий для личностно ориентированной физкультурно-оздоровительной системы педагогических воздействий на студентов, осуществления содержательной и методической дифференциации в соответствии с закономерностями физического, психического и социального развития каждого студента. Ныне не существует четких официальных требований к физической подготовке специалиста с высшим образованием, формирование его у вуза должно базироваться на предпосылках и источниках, которые отвечали бы критерию культуры и способствовали формированию и коррекции двигательной активности, потребности в ней у студентов посредством освоения ими потенциала физической культуры.

В то же время, В.К. Бальсевич считает, что именно физическое воспитание является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [1]. Больше того, как доказывает Н.Н. Визитей [2], оно является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическое воспитание с присущим ему дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. При этом подбирая специальные упражнения, дозируя их в зависимости от физического состояния, можно целенаправленно влиять на организм, изменять его определенные функции, восстанавливая поврежденные системы. Постепенно растущие дозированные физические нагрузки обеспечивают общую тренированность организма, что является основой улучшения общего физического состояния и работоспособности студентов. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями в организме постепенно происходят изменения, которые приводят к своеобразной перестройке органов и систем. Несмотря на имеющийся богатый арсенал средств, методов и форм для развития физических качеств, он все же не может стать ведущим в формировании физической культуры личности, важнейшими компонентами которой являются

мировоззрение, ценности, потребностно-мотивационная сфера, широта и глубина знаний в области физической культуры, а главное – деятельностный аспект реализации всей совокупности физкультурных ценностей. Ныне кафедры физического воспитания в вузе стоят перед необходимостью резкого усиления педагогического содержания дисциплины "Физическое воспитание", коренного изменения ее программно-методического обеспечения, создания возможно большего числа рабочих программ, образовательно-методической направленности и личностно-ориентированного направления на оздоровление, проведения досуга и тому подобное. Не умаляя значимости интенсивного внедрения инновационных физкультурно-образовательных программ и педагогических технологий в процессы обучения и воспитания, технологические инновации личностно ориентированного содержания в системе физического воспитания студенческой молодежи, до сих пор не получили широкого распространения. Поэтому теоретико-методическое обоснование необходимости модернизации системы физического воспитания в ВУЗе и его построение на принципах личностно ориентированного содержания сегодня является важной научной и практической задачей оптимизации двигательной активности студенческой молодежи и сохранения физического воспитания как учебной дисциплины в вузах. Личностно ориентированный подход предполагает рассмотрение этого процесса с позиции гармоничности и целесообразности. При этом образовательный процесс имеет воспитательное, развивающее и формирующее влияние на личность студента. Студент осваивает определенную систему научных знаний, практических умений и навыков, формирует мировоззрение, развивает физические способности и тому подобное. Такой подход к процессу физического воспитания позволяет сформулировать ключевое понятие исследования «личностно-ориентированное физическое воспитание», под которым следует понимать процесс целенаправленного освоения ценностного потенциала физической культуры и спорта, ценностных ориентаций на физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни, развитие двигательных навыков и умений, индивидуального физкультурно-оздоровительного стиля жизни и социальной активности. Привлекательной и важной формой функционирования физического воспитания является спортивная деятельность. На учебно-тренировочных занятиях одним из любимых видов спорта у студентов раскрываются психофизические способности, повышается работоспособность организма, происходит самоутверждение и тому подобное. Перспективным направлением решения указанных проблем является внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию личностно ориентированной формы организации физического воспитания в вузе с учетом свободного выбора

студентами вида спорта. Одним из таких видов спорта, что способствует решению обозначенной проблемы, является гиревой спорт, который пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи и имеет целый ряд преимуществ, а именно: экономическая целесообразность, простота соревновательных упражнений, доступность в проведении занятий, широкая оздоровительная и тренировочная направленность и тому подобное. Занятия гиревым спортом способствуют укреплению здоровья студентов, повышению уровня физической подготовленности, развития положительной мотивации и устойчивой потребности к занятиям физическими упражнениями и спортом [5, 7, 8, 15].

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что модернизация системы физического воспитания студентов на основе лично ориентированного выбора двигательной активности способствует повышению интереса студентов к учебно-воспитательному процессу, позволяет улучшить уровень здоровья, физической подготовленности, обеспечивающего привлечение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, формирует у них потребности в физическом развитии, способствует повышению умственной работоспособности и улучшению показателей учебной деятельности. Установлено, что лично ориентированная форма двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию, а именно с использованием средств гиревого спорта, существенно улучшает качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях и имеет преимущество перед традиционными средствами физической культуры.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении направлены на изучение влияния занятий гиревым спортом на качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. / В.К. Бальсевич. – М.: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 1996. – № 1. – С. 23-25.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности, проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты. / Н.Н. Визитей, В.И. Столяров. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Волков В. Взаимосвязь и информационная значимость компонентов структуры состояния здоровья и физической подготовленности студентов педагогической специальности / В. Волков. – М.: «Теория и методика физ. воспитания и спорта», 2008. – № 1. – С. 41-46.

4. Глазырин И.Д. Основы дифференцированного физического воспитания / И.Д. Глазырин. – Черкассы: «ВідлунняПлюс», 2003 . – 352 с.

5. Грибан Г.П. Гиревой спорт в высших учебных заведениях: учеб. пособие / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, В.В. Бондаренко, С.М. Беспалый, Г.В. Михальчук, Д.П. Кисленко, П.П. Ткаченко. – Житомир: Изд-во «Рута», 2014. – 400 с.

6. Грибан Г.П. Жизнедеятельность и двигательная активность студентов: монография / Г.П. Грибан. – Житомир: Изд-во «Рута», 2009. – 594 с.

7. Грибан Г.П. Основы подготовки в гиревом спорте: учеб.-метод. пособие / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Изд-во «Рута», 2013. – 100 с.

8. Грибан Г.П. Физическая подготовка студентов в гиревом спорте: учеб.-метод. пособ. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко. – Житомир: Изд-во «Рута», 2014. – 118 с.

9. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук физ. исх. и спорта: 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.А. Захарина. – Киев, 2008. – 22 сек.

10. Криличенко А.В. Состояние и перспективы развития системы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: научный журнал / А.В. Криличенко. – Харьков: ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 7. – С. 45-49.

11. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева. – М.: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 1996. – № 1. – С. 5-11.

12. Нычкало Н.Г. Профессиональная педагогика и педагогика труда: проблемы взаимосвязи в условиях рыночной экономики: научно-теоретический и информационный журнал / Н.Г. Нычкало. – К.: «АПН Украины», 2010. – № 2. – С. 33-45.

13. Чулочная Е.К. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / А.К. Чулочная, С.Г. Жестков. – Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 9. – С. 115-118.

14. Пыльненький В.В. Организационно-методические основы оздоровительной тренировки студентов с низким уровнем соматического здоровья : автореф. дис. ... канд. наук физ.восп. и спорта: 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / В.В. Пыльненький. – Львов; ЛГУ, 2006. – 22 сек.

15. Пронтенко В.В. Организация и методика проведения занятий по гиревому спорту: учеб.-метод. пособие / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук. – Житомир: ЖВИ НАУ, 2010. – 196 с.

16. Сериков В.В. Личностно ориентированное образование / В.В. Сериков – К.: «Педагогика», 1994. – № 5. – С. 17.

17. Цыбиз Г.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов / Г.Г. Цыбиз, А.Г. Гниденко, Н.И. Черныш. – Харьков: ХОВНОКУ-ХГАДИ, 2010. – №6. – С. 74-79.

УДК 796.012:612.825.8-057.87

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Н. Варавина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проанализирована взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов. Обоснована актуальность изучения факторов, обеспечивающих высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов в процессе. Обучения в высших учебных заведениях. Обосновано использование средств и методов физической культуры, применяемых для достижения и поддержания высокой физической и умственной работоспособности студентов. Рассмотрены закономерности и взаимосвязь между уровнями двигательной активности, показателями физической подготовленности и характеристиками умственной деятельности студентов.

Summary. Varavina E.N. Influence of engine activity on development of mental abilities of student youth. The article analyzes the relationship of physical and mental health of students. The urgency of studying the factors that ensure a high level of physical and mental health of students in protsesseб training in higher educational institutions. We investigated the use of means and methods of physical education, used to achieve and maintain high physical and mental health of students. The characteristics of and the relationship between levels of physical activity, physical fitness and performance characteristics of mental activity of students.

Постановка проблемы. Успешное обучение студентов является показателем умственной работоспособности и зависит от многих аспектов: состояния здоровья, физического развития, личностных психологических качеств, уровня базового физического образования и др.

Современная система образования характеризуется интенсификацией процесса обучения, увеличением количества информации, повышенными требованиями к качеству знаний. Согласно исследованиям, физическая и умственная работоспособность студентов имеет общую физиологическую основу систем обеспечения, которые связаны между собой [1, 2]. Недостаточный уровень психофизической подготовки может отрицательно отразиться на эффективности освоения учебных программ. Как следствие – недостаточный уровень физической подготовленности, низкий уровень физического здоровья, негативно сказывается на профессиональной трудовой деятельности специалистов.

В условиях постоянного роста спроса рынка труда, высокий уровень подготовки будущих специалистов требует поиска новых путей оптимизации высокой физической и умственной работоспособности, а также мобилизации функциональных возможностей организма студентов. Именно поэтому, основное внимание специалистов физического воспитания должно быть направлено на постоянное усовершенствование учебного процесса, изучение взаимосвязи физической и умственной работоспособности студентов, а также поиск механизмов их оптимизации, учитывая все закономерности развития организма студентов.

Цель. Изучение характеристик физической и умственной работоспособности студентов, исследование факторов влияния на механизм их оптимизации.

Результаты исследований и их обсуждение. Время обучения в высшем учебном заведении является важным этапом для становления будущего специалиста. Известно, что учебные нагрузки, низкая двигательная активность, вредные привычки, стрессовые ситуации, экологические факторы негативного влияния на функциональное состояние и умственную работоспособность студентов. Это в свою очередь, приводит к снижению физических и психических возможностей студентов, быстрой утомляемости, неудовлетворительного морального и психофизического состояния, низкой работоспособности.

Развитие новейших информационных технологий, автоматизация производства, другие факторы быстро меняют требования к современным специальностям и специалистам. Система рыночных отношений требует конкурентоспособных специалистов не только в области профессиональных знаний, умений и привычек, но и готовность к высокому уровню работоспособности, как физической так и умственной. Для успешной подготовки профессионалов различных отраслей ведется вполне оправданный психофизический отбор абитуриентов на основе базового расчета необходимых

профессионально важных качеств. Настоящее время требует от высшей школы учитывать все изменения, которые происходят в обществе и на рынке труда. Возникает необходимость в разработке такой системы подготовки, которая бы отвечала критериям, выдвинутым к профессиям в условиях рыночной экономики.

Важной особенностью интеллектуальной деятельности человека является действенность соответствующей организации его психофизиологических функций. Как известно, физическая и умственная работоспособность связаны между собой и влияют одна на другую. В отличие от физической работы умственная работоспособность человека характеризуется большей интенсивностью. В связи с этим чрезмерная умственная работа влияет на функциональное состояние организма человека. Неадекватная, неравномерная нагрузка в период обучения в вузе может стать причиной снижения успешности исполняемой деятельности. В связи с этим возникают трудности для полноценного усвоения студентами учебной программы, что тоже негативно отражается на состоянии их здоровья.

Для поддержания и сохранения высокой работоспособности для выполнения работы, связанной с мышлением, анализом, восприятием нового, с элементами творчества, следует организовать учебно-производственный процесс таким образом, чтобы иметь преимущество зрительных восприятий над слуховыми, особенно в конце дня, когда, как известно, работоспособность значительно снижается. С целью их оптимизации необходимо учитывать такие факторы как: состояние здоровья, возраст, физическую подготовленность, психофизические особенности, наследственность, взаимоотношения в коллективе, условия окружающей среды. Снижение же физической и умственной работоспособности происходит вследствие снижения функциональной активности организма за счет развития защитного торможения в коре больших полушарий головного мозга. Вопросы оптимизации физической и улучшения умственной работоспособности, их динамика в процессе учебно-трудовой деятельности студентов отражена во многих исследованиях.

Физическая работоспособность – определяется большим числом составляющих: морфо-функциональным состоянием разных органов и систем, психическим состоянием, мотивацией и др. Поэтому выводы про их величину можно определить только на основе комплексной оценки. Также физическую работоспособность определяют как потенциальную способность человека выполнять на протяжении заданного времени максимально возможный объем физической работы за счет значительной активизации нервно-мышечной системы.

Высокая двигательная активность в режиме учебного дня повышает умственную и физическую работоспособность, положительно влияет на психологическую сферу студентов, на способность запоминать, анализировать и синтезировать информацию.

Исследованные факторы, которые влияют на физическую и умственную работоспособность студентов по разным направлениям специальностей, изучались многими научными работниками и на сегодня остаются актуальными.

Особенность влияния физической нагрузки на умственную работоспособность в режиме учебного дня отражена в научных исследованиях [1, 2, 3]. Они предполагают, что даже при значительном ухудшении циркуляции крови в головном мозге, возникает широкий спектр негативной реакции со стороны интеллектуальной дееспособности человека. Большинство исследователей связывают это с гипоксией мозга, т.е. несоответствие массы крови, которая поступает к мозгу, потребностям мозговой ткани. Исследователи утверждают, что при высоком рейтинге успеваемости у студентов наблюдается наиболее высокая физическая и умственная работоспособность, а также, соответственно и уровень активизации.

На основании заболеваний нервной системы могут появиться ряд других заболеваний и, прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы. Учитывая то, что среди многих видов деятельности, учебная деятельность студентов высших учебных заведений является отдельным видом интеллектуальной и творческой работы, и на сегодня важным аспектом остается изучение умственной работоспособности.

Высокий профессиональный уровень требует значительной общей и специальной физической подготовки, которая базируется с учетом профессиональных особенностей будущей деятельности. Умение владеть собой, руководить эмоциями, умение оптимизировать свое психофизиологическое состояние во время обучения в высшем учебном заведении и в дальнейшей профессиональной деятельности становится неотъемлемой составляющей жизни студентов.

Выводы. Программу занятий по физической культуре в вузе необходимо строить, учитывая при этом особенности будущей профессиональной деятельности, чтобы усовершенствовать и развивать профессионально-важные качества, оптимизировать психофизическое состояние человека.

Как показали результаты анализа научной литературы, своевременное коррекция психофизического состояния студентов, с учетом индивидуальных особенностей, а также владение будущей профессиональной деятельностью, будут способствовать дальнейшему улучшению базовой подготовленности

студентов, как будущих профессионалов высокого уровня. Изучение же физической и умственной работоспособности студентов разных специальностей, предоставит возможность в дальнейших наших исследованиях, как можно эффективнее проработать способы физического воспитания и разработать такую методику занятий по прикладной физической культуре, которые бы лучше способствовали их совершенствованию и оптимизации.

Список литературы

1. Коробейников Г.В. Умственная работоспособность студентов высшего учебного заведения: сб. науч. трудов / Г.В. Коробейников, Г.С. Петров, В.М. Улизько. – Х.: ХААДМ, 2010. – С. 68-72.

2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. восп. и спорта / Т.Ю. Круцевич // Олимпийская литература в 2-х томах. – К. МАУП, 2008.

3. Ровный А.С. Физическое воспитание в вузе как средство повышения умственной работоспособности студентов / А.С. Ровный // Педагогіка, психологія, методика, біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х.: ХААДМ (ХХІІ), 2002. – № 27. – С. 82-86.

4. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие / М.М. Филиппов. – К.: МАУП, 2006. – 240 с.

УДК 796.011.01

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

А.Н. Гридин

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Summary. Gridin A.N. The actual problems of physical culture and sport in the modern terms of life. In the article the resulted materials in relation to the most actual problems of physical culture and sport in the conditions of life of modern society, and also the offered facilities of practical decision of the given questions.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, актуальные проблемы, общество, современные условия жизни.

Keywords: physical culture, sport, actual problems, society, modern terms of life.

Введение. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п.

Актуальность. Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время на Донбассе сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества.

Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера [1, 7].

Постановка проблемы. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы, приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и студенческой молодежи.

Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое

печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности. В Донецкой Народной Республике возрождается и внедряется спортивный комплекс ГТО. Но для его возрождения и прогрессирования необходимо увеличить количество часов по физической культуре. Сделать занятия по физической культуре 3 раза в неделю и на всех курсах без исключения.

Цель и задачи исследования. Проанализировать актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства практического решения данных вопросов.

Результаты исследования. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности. Оздоровительная направленность системы физического воспитания определяет тесную связь физической культуры и спорта с медицинской наукой, и подразумевает обязательность врачебного контроля за занимающимися физической культурой. В высших учебных заведениях обучается значительное число студентов, которые по заключению медицинских комиссий и физкультурных врачей относятся к специальной медицинской группе. Как правило, у таких студентов, из-за длительного щадящего двигательного режима до поступления в вуз, наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств, что влечет за собой крайне низкую работоспособность. Различные функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность, непосредственно отражаются на работоспособности студентов, их настроении, активном участии в общественной жизни. Такие студенты оказываются неприспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях. Поэтому особого внимания требует организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья. Правильно организованные, строго дозированные, систематически

используемые физические упражнения и занятия спортом оказывают благотворное влияние на все функциональные системы организма, являются важным средством укрепления здоровья студентов, способствуют повышению и сохранению работоспособности на долгое время[7].

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе, как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле.

Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта. Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры. Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по адаптивной физической культуре [2, 6].

Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу данных специалистов, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления [3].

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое образование», «спортивная тренировка», «Адаптивная физическая культура» составлены в соответствии с одним направлением – «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса.

Очевидно, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов, с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности и более приближенному к нашему региону, а не к Российским стандартам. Нам надо создавать свои учебные и рабочие программы, а не копировать у России.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию в ВУЗе Донецкой Народной Республике. Однако, очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентно-способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п. [4, 5].

Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты спортсменов Донецкой Народной Республике на различных республиканских и международных соревнованиях.

Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах подготовки конкретных городов ДНР и ЛНР, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта.

Например, г. Донецк вполне мог бы стать центром подготовки футболистов, борцов, боксеров, а также в таких видах спорта как плавание, синхронное плавание, легкая атлетика, волейбол, и т.п. Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды.

Несмотря на значительные успехи спортивной науки Донецкой Народной Республики в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов, с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Выводы. Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования в этой области возможны, если учебная нагрузка по предмету «физическая культура» будет изменена, скорректирована и увеличена.

Список литературы

1. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.
2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: монография / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 140-159.
3. Курдюков Б.Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования: дисс. докт. пед. наук: 13.00.08. / Б.Ф. Курдюков. – Краснодар, 2004. – 303 с.
4. Логунов В.И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза/ В.И. Логунов // Теор. и практ. физ. культуры. 2008. № 6. – С. 32-34.
5. Лавриненко Д.И. Разработка дифференцированной системы физической подготовки студентов / Д.И. Лавриненко, А.Д. Некрасов, В.Н. Данько [и др.] //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 81-90
6. Шадриков В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В.Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26-31.
7. Баранов В.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140с.

УДК 796.034.2:332.1

ВЛИЯНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В ДНР

Н.А. Гридина

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрены механизмы государственного управления, с помощью которых формируется и совершенствуется развитие массового спорта среди населения республики. Проведен анализ и дана оценка деятельности государственных органов в решении данного вопроса.

Summary. Gridina Natalia. The impact of government policy on the management of the development of mass sports in the DPR. The article considers the mechanisms of public administration, which developed and refined the development of mass sports among the population. The analysis and evaluation of the activities of state bodies in this matter.

Ключевые слова: государство, управление, развитие, массовый спорт, население.

Key words: government, management, development, mass sports, population.

Актуальность. Массовый спорт представляет собой спортивно-оздоровительные занятия различных групп и слоев населения в соответствии с собственными потребностями и интересами. В то же время, развитие массового спорта в Донецкой Народной Республике на данный момент чрезвычайно затруднено. Недостатки оборудования, качественного инвентаря, современного оснащения спортивных залов, уровня санитарно-гигиенических условий, слабая программно-методическая база, снижающийся профессионализм и низкая зарплата работников сферы физической культуры и спорта привели сложившуюся систему к серьезному отставанию от требуемого ныне уровня.

Постановка проблемы. По мнению зарубежных и отечественных специалистов в массовый спорт должно быть вовлечено более 30% населения, а в ДНР на данный момент этот показатель в среднем составляет 6-7%.

Во многом это обусловлено отсутствием научно обоснованных программ, концепций и стратегий развития данной сферы. При принятии управленческих решений руководители опираются на сложившиеся устаревшие методы и методики, не учитывая при этом специфики различных услуг, потребностей населения и других требований к развитию физкультурно-массового движения.

В настоящее время механизмы управления в данной области несовершенны, на наш взгляд, из-за отсутствия в функционировании и развитии массового спорта единства целенаправленных управляющих действий государства и процессов самоорганизации самих участников физкультурно-спортивного движения.

Цель. Провести анализ и дать оценку механизмам реализации государственной политики в развитии массового спорта в ДНР.

Методы и организация исследований. Управление массовым спортом сочетает общие и частные методы управления и направлено на эффективное достижение, как целей государственного развития, так и удовлетворения человеческих потребностей в физическом самосовершенствовании.

Массовый спорт как работа по оздоровлению граждан, их физическому самосовершенствованию не может существовать в отрыве от развития других подсистем общества – здравоохранения, образования, науки. Уровень и

состояние развития массового спорта тесно связаны с социально-экономической и политической системой. Немаловажное значение для положения массового спорта имеет и регулятивная роль государства [1].

Механизмы формирования и реализации государственной политики складываются из следующих составляющих: законодательная, нормативно-правовая, кадровая, инфраструктурная, финансовая, организационная и образовательная.

В ходе анализа определено, что правовая база, на основе которой реализуется государственная политика в области физической культуры и спорта, нуждается в значительной доработке. Организационно-правовые, материально-технические и иные усилия как государственных, так и общественных физкультурно-спортивных организаций направлены чаще на развитие спорта высших достижений в ущерб массовому спорту и внедрению физической культуры в повседневную жизнь граждан Республики.

В качестве источника ценностей массового спорта выступают международные документы. Их основными элементами являются: право на занятия спортом; связь на всех уровнях власти с институтами принятия решений в социальной сфере; тесное сотрудничество между органами власти и волонтерскими организациями; доступность спортивной инфраструктуры; необходимость профессионального кадрового обеспечения [2].

Однако в Республике сохраняется низкий норматив обеспеченности объектами физической культуры и спорта для потребностей населения. Наблюдается неудовлетворенность населения уровнем доступности и средствами обслуживания спортивной инфраструктуры, несмотря на то, что в ДНР она включает 3097 спортивных сооружений, из которых: стадионов – 44, плавательных бассейнов – 31, легкоатлетических манежей – 2 (Донецк), сооружений с искусственным льдом – 2 (Донецк), конноспортивных баз – 3 (Донецк – 2, Макеевка – 1), футбольных полей – 112.

Не принимаются эффективные меры по осуществлению системной работы по переподготовке и повышению квалификации работников физической культуры и спорта, отсутствует система оценки профессионального уровня подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. В ДНР обеспеченность специалистами с высшим и средним специальным образованием к общей численности физкультурных работников в 2015 году составляла 77%, специалистами с высшим образованием – 53%. Динамика этих показателей носит отрицательный характер по сравнению с 2013 годом [3].

Еще одна серьезная проблема – это дефицит в отношении научно-исследовательских кадров, без которых невозможно развитие отрасли. Отсутствие НИИ, располагающим современным научным оборудованием и

полноценными экспериментальными центрами, приводит к отрицательной динамике. Мониторинг физической подготовленности и развития различных категорий и групп населения осуществляется не на должном уровне.

В этом направлении можно позаимствовать опыт зарубежных государств. Например, в КНР функционирует более 40 научно-исследовательских институтов физической культуры, оборудованных по последнему слову техники.

Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание государственных и общественных структур на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Опыт многих развитых стран показал, что такая задача может быть решена с помощью комплексной программы [4]. Но на сегодняшний день программно-целевой подход в развитии физической культуры и спорта не используется (не разрабатываются и не реализовываются комплексные и целевые программы).

Обучение, воспитание и пропаганда ЗОЖ в образовательных учреждениях проводятся стихийно. Несмотря на самый высокий процент привлечения данной категории населения к массовому спорту, можно сделать вывод, что побудительные механизмы состоят не в том, чтобы обеспечить двигательную активность в деле сохранения индивидуального и общественного здоровья, а в том, чтобы своевременно получить аттестацию по дисциплине «Физическая культура».

Организационная структура управления сферой физической культуры и спорта характеризуется как форма системы управления, определяемая совокупностью устойчивых связей между звеньями управления, которые обеспечивают ее целостность, сохранение основных свойств при различных внутренних и внешних изменениях [5]. Несмотря на вышесказанное, в ДНР государственный механизм управления физической культурой и спортом представляет собой сложную систему, включающую в себя различные ведомства, что не исключает конфликт интересов. Например, из 53 спортивных школ Донецкой Народной Республики: 12 подведомственны Министерству молодежи, спорта и туризма; 20 – Министерству образования и науки, органам управления местных администраций в сфере образования и науки, 22 – органам управления местных администраций в сфере физической культуры и спорта.

Это свидетельствует о том, что при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий слабо прослеживаются или полностью отсутствуют вертикальные и горизонтальные связи между ведомствами и структурными

подразделениями, неподконтрольными друг другу. Например, в 2016 году множество мероприятий, направленных на развитие массового спорта среди населения, было проведено Федерацией профсоюзов ДНР и в приоритете были участники профсоюзов, коллективы предприятий и организаций ДНР. А с населением по месту жительства, ветеранами, школьниками, студентами и другим контингентом работали центры физического здоровья населения «Спорт для всех», открытые в 6-ти городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая.

Учитывая перечисленные недостатки, можно сказать, что важным фактором повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы является улучшение координации усилий различных обществ, учреждений, ведомств и т.п., работающих в данной отрасли.

Развитию массового спорта в Республике препятствуют объективные и субъективные факторы, к которым относятся политическая и экономическая ситуация, характеризующаяся недостатком финансовых средств, выделяемых на развитие ФКиС и неправильное распределение управленческих полномочий на различных уровнях государственной власти.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Таким образом, основными направлениями реформирования и развития физкультурно-массового движения в Республике являются создание и выстраивание новой национальной системы развития массового спорта с помощью разработки и внедрения стратегий, концепций и комплексных целевых программ в сфере ФКиС. Усилия государства должны быть направлены не только на усиление финансовой поддержки данной сферы деятельности, но и на повышении эффективности управления, что предполагает принятие ряда организационных мер по модернизации положения массового спорта в обществе, инфраструктурного и нормативно-правового его обеспечения.

Основные направления, подходы и методы достижения поставленных целей будут рассматриваться нами в дальнейшем.

Список литературы

1. Гречишников А.Л. Развитие массового спорта как объект управленческой деятельности / А.Л. Гречишников, А.И. Левин. – Поволжск: ПИУ, 2014. – № 5 (56). – С. 71-78.

2. Доци Т. Спорт для всех. Наука о спорте: Энциклопедия систем жизнеобеспечения / под ред. А.Д. Жукова. – М., 2011. – С. 422-442.

3. Гридина Н.А. Анализ кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта в ДНР / Н.А. Гридина. – Донецк: ДИФКС., 2016. – С. 36-40.

4. Перова Е.И. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации / Е.И. Перова, В.А. Гаркавенко, В.А. Клендарь. – М., 2013. – № 5. – С. 100-104.

5. Новокрещенов В.В. Взаимодействие в управлении сферой физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Ижевск, 2006. – 416 с.

УДК 796.011

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

В.П. Дядюра, С.А. Платонов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье представлены основные вопросы, связанные с выносливостью. Даны определения специальной и общей выносливости, а также рассмотрены основные её характеристики и качества. Также были определены основные методики тренировки выносливости, а также её влияние на организм человека. Были приведены основные мнения о выносливости разных известных ученых в этой сфере.

Summary. Dyadyura V.P., Platonov S.A. Staining characteristics as physical quality. The article presents the main issues related to endurance. Definitions of special and general endurance are given, as well as its main characteristics and qualities. The basic methods of endurance training, as well as its influence on the human body, were also determined. The main opinions on the endurance of various well-known scientists in this field were given.

Ключевые слова: общая выносливость, специальная выносливость, развитие выносливости, утомление, спортивная тренировка, возможности организма.

Key words: general endurance, special endurance, endurance development, fatigue, sports training, body capabilities.

Постановка проблемы, ее связь с важными научными и практическими задачами. В наше время большинство людей практически не уделяют время на развитие выносливости, что оказывает пагубное влияние на организм человека, в этой статье мы рассмотрим, для чего она нужна и как она влияет на организм человека.

Цель исследования – раскрыть понятие выносливости, основные её характеристики и качества.

Изложение основного материала исследования. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специальный организованный, т.е. педагогический характер, то лучше говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств», в том числе и выносливости [5].

С выносливостью обычно отождествляют способность спортсмена к длительному выполнению мышечной работы. Над выносливостью работали многие известные ученые, такие как Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.М. Волков, В.И. Лях и другие. Большинство специалистов поддерживают формулировку выносливости, данную известным отечественным физиологом В.С. Фарфелем: «выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению».

Утомление – результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Выносливость в спорте неразрывно связана со спортивным утомлением.

Б.А. Ашмарин выносливость охарактеризовал как единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Л.П. Матвеев, В.И. Лях и другие под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [3, 8]. Е.А. Малков считает, что выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов рассматривают выносливость как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [5]. По мнению Л. П. Матвеева, выносливость – способность человека противостоять утомлению или выполнять работу заданной интенсивности возможно более длительное время.

Выносливость – это основа физической подготовленности. Именно выносливость, а не сила дает то особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо подготовленного физически человека [2]. Выносливость – способность организма продолжительное время выполнять физическую работу.

В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную. Общая [неспецифическая] выносливость – это способность спортсмена выполнять продолжительную работу умеренной мощности или способность к продолжительному и эффективному выполнению

работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства [7].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости. Она может складываться как итоговый результат развития конкретных типов специальной выносливости и определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и других), поэтому ее ещё называют общей аэробной [6].

Для развития двигательных качеств особое значение имеет функциональная перестройка многих систем организма. В процессе тренировки развиваются и совершенствуются те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной деятельности. Например, тренировка, направленная на развитие выносливости, развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Развитие выносливости связано с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций и обусловлено, прежде всего, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма. При длительной и интенсивной работе необходима большая кислородная емкость крови, которая зависит от содержания в ней гемоглобина.

По мнению В.В. Васильевой, физиологическими основами повышения выносливости являются: степень развития органов дыхания и кровообращения; кислородная емкость крови; емкость буферных систем и объем щелочных резервов крови; запасы энергетических веществ в организме и возможность их использования; мощность аэробных процессов; координация двигательных и вегетативных функций; скорость включения нервно-гуморальных механизмов регуляции гомеостаза; особенности терморегуляции [1].

Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается. Считается, что общая выносливость является основой для развития всех остальных разновидностей проявления выносливости. Проявление общей выносливости зависит от спортивной техники (в первую очередь от экономичности рабочих движений) и от способности спортсмена «терпеть», т.е. противостоять наступающему утомлению путем концентрации волевых усилий.

На фоне базовой выносливости определяется специальная выносливость.

Специальная (специфическая) выносливость – это способность человека противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для

достижения в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет на тренировке при выполнении специфических тренировочных упражнений [8]. Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Общая выносливость зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Иначе говоря, физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека. Сказанное особенно справедливо в отношении работы низкой интенсивности, результат которой в очень малой степени зависит от совершенства навыка (например, длительного гладкого бега) [6].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Понижая или увеличивая интенсивность в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым задаем необходимую длительность работы и воздействуем на системы организма, обеспечивающие проявление общей и специальной выносливости. Например, с помощью бега со скоростью, не превышающей 60% от индивидуально максимальной, и длительностью более 10 мин, добиваются преимущественно развития общей, а при интенсивности бега 65-95% от максимальной и длительностью от 8 до 45 секунд – специальной (скоростной) выносливости. Типами специальной (специфической) выносливости, на развитие которых тренер-преподаватель необходимо обратить особое внимание, являются скоростная, силовая, координационная [6].

Н.Г. Озолин считает, скоростная выносливость проявляется в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений), либо такое соотношение скоростей, например, на первой и второй половине дистанции, при котором дистанция преодолевается в полную силу [4]. Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и

гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 секунд (максимальная интенсивность) или 45-120 секунд (субмаксимальная интенсивность).

Силовая выносливость, по мнению Ляха, представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если юный спортсмен совершает упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Методические аспекты повышения координационной выносливости разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов классифицируют специальную выносливость по следующим признакам: двигательное действие, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость, статическая выносливость); двигательная деятельность, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); взаимодействие с другими физическими качествами (способностями), необходимое для успешного решения двигательной задачи. Например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.

Различные виды и типы выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной. Высокая выносливость в плавании не гарантирует такую же выносливость в гимнастике. Другое дело – аэробные возможности организма, которые малоспецифичны и от внешней формы движения не зависят явно. Повысил спортсмен уровень своих аэробных возможностей, допустим, в беге, и это улучшение скажется на выполнении других движений – в ходьбе, гребле, передвижении на лыжах или коньках.

Список литературы

1. Васильева В.В. Физиология человека: учебник для техникумов физической культуры / В.В. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 319 с.
2. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта» / Е.А. Малков – М.: Просвещение, 1987. – 110 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение», 1990.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: 1998. – 240 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 2001. – 191 с.

УДК 796.012.23:613.71:378

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Ю.Ю. Макарова, А.Ю. Лучина

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной статье рассмотрены аспекты развития гибкости учащейся молодежи на занятиях прикладной физической культурой в ВУЗе. Проанализированы средства и методы развития гибкости, а также описаны упражнения на растягивание. Предложены некоторые двигательные тесты для измерения подвижности и гибкости суставов человеческого организма.

Summary. Makarova Y.Y., Luchina A.Y. Development of flexibility at the lessons of applied physical culture in the university. In this article the considered aspects of students flexible development on applied physical culture. The means and methods for developing flexibility are analyzed, and stretching exercises are also described. Some motor tests are proposed to measure the mobility and flexibility of the joints of the human body.

Целью работы является воспитание гибкости опорно-двигательного аппарата у студентов на занятиях прикладной физической культурой.

Анализ литературы. В большинстве литературных источников гибкость определяют как способность человека выполнять движения в суставах с большой амплитудой. Термин «гибкость» приемлемо использовать, если речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам правильнее использовать термин «подвижность». Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств человека.

Недостаточное ее развитие заметно отражается на проявлении координационных способностей. У человека с «плохой» (недостаточно развитой) гибкостью движения медленнее при прочих равных условиях, т.к. малая подвижность в суставах снижает скорость движения. «Хорошая» гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает эффективность выполнения физических упражнений. Например, гибкость помогает обеспечивать человеку хорошую осанку, когда одни мышцы растягиваются при напряжении других [1].

Именно поэтому гибкость необходимо развивать для обеспечения высокого уровня проявления других двигательных способностей, не только в обычных жизненных ситуациях, а также в профессионально-прикладной физической подготовке студенческой молодежи и в выбранном виде спортивной деятельности.

Различают активную и пассивную гибкость.

Под *активной гибкостью* понимают максимально возможную амплитуду движений, которую человек может проявить без посторонней помощи.

Под *пассивной гибкостью* понимают максимально возможную амплитуду движений в определенном суставе, которую человек способен продемонстрировать с помощью внешних сил. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости.

Гибкость, как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, зависит от следующих факторов: форма суставов, длина суставных поверхностей, индивидуальные особенности строения суставов; эластичность связок и сухожилий; температура тела и окружающей среды; возраст и пол человека; время суток [4].

Изложение основного материала. Существует два основных метода развития гибкости – метод многократного растягивания и метод статического растягивания. Первый основан на свойстве мышц заметно «удлиниться», «растягиваться» при многократном повторении упражнений с постепенным увеличением амплитуды движений. Т.е., вначале упражнения выполняются с небольшой амплитудой, а потом амплитуда увеличивается до максимальной. Второй метод основан на продолжительном растягивании мышц в статическом положении, т.е., сначала необходимо расслабить мышцы, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение тела от 10-15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений можно выполнять с партнером [3].

Задачи развития гибкости на занятиях по прикладной физической культуре для студентов состоят в следующем:

1. Способствовать соразмерному развитию подвижности суставов. В базовом физическом воспитании нет необходимости добиваться чрезмерного развития гибкости, связанного с так называемым перерастяжением мышечных волокон и связок. Оптимальной считается физиологическая подвижность, которая обеспечивает человеку выполнение с необходимой амплитудой жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Обеспечить развитие гибкости для беспрепятственного выполнения целевых упражнений, связанных с последующей профессиональной деятельностью (трудовой, военной, спортивной и т.д.). Данная задача обусловлена специфическими требованиями профессиональной работы будущего специалиста.

3. Предупредить преждевременное уменьшение подвижности суставов. В связи с возрастным ухудшением эластичных свойств мышц и связок, целесообразно систематически поддерживать оптимальный уровень гибкости студента. [3]

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. В практике широкое применение нашли три группы таких упражнений: динамические упражнения без отягощения; динамические упражнения с отягощениями; статические упражнения.

Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы: 1) простые, однократные (наклон вперед, в сторону, прогиб назад и др.); 2) пружинистые (например, многократные наклоны); 3) маховые упражнения.

Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой, по сравнению с упражнениями без отягощения.

Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой ноге, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения. Зафиксированный «сед в шпагате» – это упражнение с отягощением, т.к. отягощением здесь будет вес собственного тела. Такой достаточно широкий круг упражнений на растягивание позволяет эффективно развивать и совершенствовать гибкость во всех ее проявлениях [2].

Существует некоторая специфика выполнения упражнений на растягивание. Например, повторять упражнения нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на развитие гибкости. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом занимающийся

наклоняется все ниже. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивание достаточно много и часто [5].

Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных нагрузках. Для поддержания гибкости можно заниматься растягивающими упражнениями два-три раза в неделю с нагрузкой 25-30% от максимальной, доводя амплитуду движений до 90-95% от анатомически возможной. Типичное число повторений в рамках занятий прикладной физической культурой в ВУЗе в одной серии – 10-12 раз, число серий колеблется от 3 до 7.

После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать же упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений. Если на следующий день после занятия на гибкость появились болевые ощущения, то это признак слишком большой нагрузки. Возобновить занятия можно после исчезновения мышечных болей [2].

В практике физического воспитания и спорта для контроля за развитием гибкости используются разнообразные тесты. В соответствии со всем выше изложенным, можно предложить такие формы контрольных нормативов:

Подвижность в плечевых суставах.

1. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки выполняет отведение прямых рук за спину. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого.

2. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев.

Гибкость позвоночного столба.

1. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Определяется по степени наклона туловища вперед. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус».

2. «Мостик». Результат оценивается измерением расстояния от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренных суставах.

1. Испытуемый как можно шире разводит ноги в стороны в положении сидя. Уровень подвижности фиксируется измерением расстояния между стопами занимающегося.

2. Испытуемый как можно шире разводит ноги назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в коленных суставах.

1. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руками за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Подвижность в голеностопных суставах.

1. Испытуемый выполняет приседание, пятки и носки от пола не отрывать, руки опущены. При нормальной подвижности голеностопных суставов, угол между голенью и полом будет составлять 45 градусов.

2. Испытуемый встает на колени и садится на пятки. При нормальной подвижности тыльная поверхность стопы касается пола, носки при этом расположены прямо [5].

Выводы. 1. Оправдана целесообразность развития гибкости опорно-двигательного аппарата и, как следствие, повышение подвижности в суставах человеческого организма.

2. Предложенная методика улучшения гибкости эффективна для увеличения подвижности суставов и существует необходимость во внедрении ее в учебный процесс по прикладной физической культуре.

Список литературы

1. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: «Новый мир», 1999. – 336 с.

2. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учеб.-практ. пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. – Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 215 с.

3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005, – 290 с.

4. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

5. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 177 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ РАЗВИВАЮЩЕГО ГОСУДАРСТВА

В.В. Небесная

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассмотрены особенности развития сферы физической культуры и спорта в условиях развивающегося государства. Проведен анализ законодательной базы, определены позитивные и негативные стороны управления государством. Определены направления преобразования сферы физической культуры и спорта, главной задачей которых является сохранение здоровья нации.

Summary. Nebesnaya Victoria. In the article the features of development of sphere of physical culture and sport in conditions of a developing country. The analysis of the legislative framework identifies the positive and negative aspects of the governance of the state. The directions of transformation of the sphere of physical culture and sports, whose main goal is the preservation of the health of the nation.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, государство, законодательная база, управление, здоровье.

Key words: physical education, sports, government, legislation, management, health.

Актуальность. Здоровье нации в современном мировом сообществе рассматривается как показатель цивилизованности государства, отражающей социально-экономическое положение населения. Многие политики считают физическую культуру и спорт объединяющей силой национальной идеи, способствующей становлению здорового общества и развитию сильного государства. В связи с этим здоровье населения любого государства становится вопросом национальной безопасности и экономического успеха.

Ограниченность финансовых средств создает большие трудности государству в реализации спортивно-оздоровительных функций, связанных с заботой о здоровье населения, поддержании общественного порядка, утверждении национального престижа и отвлечении населения, прежде всего молодежи, от отрицательных привычек и сложных жизненных ситуаций. Поэтому особенно актуальным является вопрос изучения становления физической культуры и спорта в условиях преобразований развивающегося государства.

Постановка проблемы. По мнению специалистов одной из весьма важных проблем любого государства в настоящее время является проблема здоровья и физического потенциала населения страны, особенно той ее части,

которая относится к трудоспособной [1]. Более того во многих государствах уменьшение расходов на здравоохранение и решение демографических проблем связывают именно с занятиями в системе физической культуры и спорта со всеми его оздоровительными функциями [2].

К сожалению, здоровье населения не всегда является приоритетным вопросом, как на уровне государства, так и местных властей управления, не говоря уже об учреждениях и обычных структурных подразделениях. Не смотря, на все же развивающуюся отрасль физической культуры и спорта, существует ряд проблем, которые требуют решения.

Цель исследования. Изучить особенности развития сферы физической культуры в ДНР и ее законодательной базы. Определить пути становления физкультурно-спортивной деятельности в условиях преобразований развивающегося государства.

Изложение основного материала. В условиях социально-экономических и политических преобразований в Донецкой Народной Республике особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. Поэтому, не смотря на поэтапное развитие физкультурно-спортивной сферы в настоящее время, необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции физкультурно-оздоровительного и спортивного движения, а также совершенствовать и продолжать поиск новых высокоэффективных спортивно-оздоровительных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом [3].

Понятно, что решение вышеуказанных проблем выходит за пределы возможностей, проявляющих инициативу людей и любителей спорта, и находится в компетенции государства. Именно этим обосновывается проведение исследований и выявление проблем в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня можно констатировать тот факт, что в период 2014-2017 гг. проблемы развития физической культуры, привлечения населения к занятиям спортом, физкультурной деятельностью и «здоровому образу жизни» и, как итог – сохранение здоровья нации, стали настолько серьезными, что, безусловно, затронули вопросы не только экономики и финансирования, но и национальной безопасности. За данный период выработаны новые принципы в этой области, изменены взгляды, утеряна часть традиций и приобретены новые. В такой ситуации перед государством особенно остро стал вопрос, какой путь развития сферы физической культуры и спорта избрать.

Физкультурно-спортивная деятельность действительно проникла в большинство социальных институтов, включая образование, здравоохранение,

культуру, средства массовой информации не смотря на то, что решения о ее преобразовании и сохранении принимались в условиях жесточайшего экономического кризиса, при практически полном отсутствии средств, когда промедление могло бы стать полезным в плане разрушения спорта. Возрождение детско-юношеского спорта, спорта высших достижений, как и развитие организаций физкультурно-оздоровительного характера, связано, прежде всего, с привлечением больших финансовых средств, которые на данный момент государство просто не имеет. Поэтому возник вопрос реформирования сферы физической культуры и спорта, что является толчком для создания и принятия новых законов и положений.

На данный момент в Донецком регионе законодательная и нормативная база по физической культуре и спорту состоит из 26 законодательных актов и нормативных документов, включая, прежде всего Закон «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики» № 33-І НС от 24 апреля 2015г., Указы Главы ДНР, приказы и постановления Совета Министров и приказы Министерства молодежи, спорта и туризма [4]. За исключением Закона «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики» в перечисленных законодательных документах речь идет о внедрении и реализации государственных физкультурно-спортивных комплексов, порядке ведения туристической деятельности, об утверждении положений и приказов по отдельным направлениям физкультурно-спортивной деятельности и др.

К основным направлениям законодательства ДНР в сфере физической культуры и спорта относится: всестороннее развитие человека, формирование патриотического, физического и нравственного воспитания, ведение здорового образа жизни, создание условий для занятий различными видами физической культуры и спорта, организация профессионально-прикладной физической подготовки, профилактика заболеваний и социальных правонарушений.

Несомненно, одним из главных законодательных документов в реализации поставленных целей является «Временный Порядок финансирования за счет средств республиканского, местного бюджета, иных источников на проведение физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий», Приказ № 125 от 18.09.2015г. В настоящем Порядке определены условия финансирования сельских, районных, городских, региональных, республиканских и международных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий за счет средств республиканского, местного бюджета и иных источников, с указанием перечня финансируемых услуг и норм расходов. В Приложениях так же указаны: нормы расходов средств на обеспечение участников физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий фармакологическими, восстановительными и другими средствами

и материалами; нормы расходов средств на возмещение затрат по услугам физкультурно-спортивных сооружений и др.

Проведение анкетирования с руководящими работниками в сфере физической культуры и спорта и приведенные выше требования и правила не всегда соответствуют действительности. Исключением являются достаточно большое количество позиций, не действующих в условиях преобразования и развития государства, это говорит о том, что законодательная база и закон выполняется частично или в неполном соответствии. Основными моментами являются: отсутствие возможности получать и использовать членские взносы в клубах для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; отсутствие возможности предоставлять спортивную базу и площадки, не используемые в основной деятельности предприятий и учреждений, у которых они находятся на балансе в аренду заинтересованным организациям на условиях финансового обеспечения разных видов физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; частичное отсутствие финансирования при проведении соревнований и мероприятий физкультурно-спортивной направленности; высокая ценовая политика при посещении спортивных сооружений, приобретении спортивной атрибутики и достаточно многое другое.

Проведя анализ государственных нормативно-правовых актов сферы физической культуры и спорта нужно отметить о необходимости рассмотрения общих принципов регулирования отношений в данной сфере; определить направления дальнейшего совершенствования законодательства; разработать и определить права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии. Требуют рассмотрения – реальное распределение финансирования и его количественного содержания из республиканского и местного бюджета, создание координационного комитета из специалистов данной сферы по разработке общей концепции и отдельных положений об организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. В положениях необходимо учесть специфику организаций и учреждений по территориальности, возраста различных слоев населения, а так же на государственном уровне разработать и утвердить требования по отчислению и использованию поступления средств из бюджетных и внебюджетных источников на развитие физической культуры и спорта.

Сейчас, когда первый этап реформирования физической культуры и спорта в основном завершен, можно констатировать тот факт, что финансирование данной сферы формируется в основной ее части на бюджетных средствах. Изучая мировой опыт, спорт высших достижений отделен от массового физкультурного движения [5]. Ранее они существовали вместе и полностью зависели от Государственного управления по вопросам

физической культуры и спорта, который распределял бюджетные средства, как правило, в пользу профессионального спорта. Все это осуществлялось с явным ущербом для массовой физической культуры, не говоря уже об оздоровительной направленности.

Анализ особенностей развития и законодательной базы сферы физической культуры и спорта в условиях преобразования государства позволяет утверждать о необходимости рассмотрения дополнительных изменений в реализации государственной политики укрепления здоровья населения и деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Выводы. 1. Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта являются фундаментом для законотворческой деятельности в регионе.

2. Назрела необходимость разработки государственной региональной концепции, городских и районных программ развития физической культуры и спорта и интеграции в другие республики.

3. Разработать нормативно-правовые акты о поступлении средств из внебюджетных источников, не сокращая бюджетные отчисления на развитие физической культуры и спорта.

4. Необходимо определить приоритеты и создать условия для реализации государственной политики в сфере укрепления здоровья средствами физического воспитания и спорта.

Перспектива дальнейших исследований заключается в изучении источников финансирования сферы физической культуры и спорта в Донецком регионе в целях объединения средств и разработки законодательной базы для поступления финансирования из внебюджетных источников.

Список литературы

1. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М Булатова. М.: «Спортивная медицина», 2007. – №1. – С. 3-10.

2. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения: – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. – 152 с.

3. Мишин М. Спорт в ДНР должен быть доступен каждому. Донецкое агентство новостей ДАН. – 2015. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dan-news.info/interview/sport-v-dnr-dolzhen-byt-dostupen-kazhdomu.html>.

4. Закон «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики» № 33-І НС от 13 мая 2015г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport.ms-dnr.ru/narodniy_sovet.

5. Без развития спорта не будет развития экономики. – 2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.insur-info.ru/press/310/>

УДК 378:005.6:37.04

АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА

О.В. Парыгина, Ю.А. Матвеев

Педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются проявления двигательных координационных способностей специалистов водного транспорта при выполнении служебных обязанностей, которые важны для безопасности жизнедеятельности. Была сделана попытка повысить уровень координационных способностей студентов посредством включения в программу физической подготовки целенаправленных тренировочных воздействий.

Summary. Parygina O.V., Matveev Y.A. Analysis of manifestation of coordination abilities of students of higher educational institutions of water transport. In article are considered manifestations of motor coordination abilities of water transport professionals when performing duties that are important for safety. An attempt was made to increase the level of coordination abilities of students through incorporation in a physical fitness program targeted training interventions.

Ключевые слова: двигательно-координационные способности, водный транспорт, ориентация в пространстве.

Key words: motor coordination ability, water transport, orientation in space.

Актуальность. Из-за высокого уровня производственных нагрузок трудовую деятельность работнику водного транспорта приходится выполнять на пределе своих психо-физиологических возможностей, что сказывается на профессиональной работоспособности. Это и побудило нас исследовать пути повышения координационных способностей будущих работников водного транспорта для выполнения главной задачи – безопасности жизнедеятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно и целесообразно решать двигательные задачи в неожиданно возникающих ситуациях. В сфере водного транспорта двигательно-координационные способности проявляются в двух аспектах:

1. Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности – это возможность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, которые зависят от «чувства

пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

2. Способности поддерживать статическое положение и динамическое равновесие во время перемещений.

Под способностью к ориентированию в пространстве понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Её проявление и развитие в значительной мере зависит от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая достигается на основе комплексного взаимодействия анализаторов, среди которых ведущая роль принадлежит зрительному [2, 3].

Воспроизведение движений по пространственным, временным, силовым параметрам обеспечивает точность выполнения движений. Эта характеристика обеспечивается сенсорными механизмами регуляции движений.

При выполнении служебных обязанностей, в условиях смещения центра опоры во время качки, специалистам водного транспорта необходимо обладать устойчивым опорно-двигательным аппаратом и равновесием. Порой из-за высокого уровня производственных нагрузок трудовую деятельность работнику приходится выполнять на пределе своих психофизиологических возможностей. Все это сказывается на функциональном состоянии, профессиональной работоспособности и самое главное, на безопасности жизнедеятельности.

Как отмечает профессор Л.Г. Буйнов: «в таком жестком режиме деятельности человек должен быть постоянно и хорошо ориентирован в пространстве, уметь оценивать обстановку, быстро и точно принимать решения и выполнять правильные управляющие движения».

Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов). Функция вестибулярного анализатора состоит в сохранении устойчивого положения тела при воздействии ускорений, возникающих при перемещениях в пространстве. При этом сильные раздражители структур вестибулярного анализатора вызывают своеобразный симптокомплекс, состоящий из соматических, сенсорных и вегетативных реакций организма. Обобщенное название этих состояний – кинетозы.

Одно из распространенных названий кинетозов – укачивание. Синонимом данного термина является статокINETическая устойчивость – способность человека сохранять стабильными функциональное состояние и пространственную ориентировку, функцию равновесия и профессиональную работоспособность, обеспечиваемую оптимальным уровнем регуляции всех физиологических функций при воздействии статокINETических раздражителей,

возникающих как при пассивных, так и активных перемещениях в пространстве.

Цель и задачи исследования состоят в определении уровня согласованности зрительного, вестибулярного, проприорецептивного анализаторов и мышечного контроля у студентов высших учебных заведений водного транспорта.

Изложение основного материала исследований. Исследования проводились среди студентов 1-3 курсов посредством стабилотренажера ST-150 [1]. Статический тест проводился в две фазы с открытыми и закрытыми глазами. В каждой из этих фаз студенты тестировались в двух вариантах постановки стоп:

1) основной стойки (проба Ромберга Европейской установки стоп «носки врозь»);

2) стойка, при которой линии «носок–пятка» каждой ноги устанавливаются параллельно (проба Ромберга Американской установки стоп).

Во время тестирования пробы Ромберга с Европейской установкой стоп у большинства испытуемых наблюдалась асимметрия назад и вправо, а во время пробы Ромберга Американской установки стоп – выраженная асимметрия вперед и влево. Выявленное отклонение расценивается как нарушение функции равновесия у студентов вследствие асимметрии опоры на левую и правую ногу.

Результаты тестирования студентов в стойке «носки врозь» (проба Ромберга европейской установки стоп) требуют удержания статического состояния общего центра масс испытуемых посредством контроля не только туловищем, но и тазобедренным, коленным и голеностопным суставами. При этом большой процент студентов наблюдался с «удовлетворительным» и «плохим» уровнем функции равновесия в прямолинейной зависимости от года обучения (15,2% – 1 курс; 27,8% – 2 курс; 57% – 3 курс).

Результаты тестирования Американской пробы Ромберга, когда ступни поставлены параллельно, в подтверждение данные наших исследований составили также более высокие значения по уровням «плохо», «удовлетворительно».

В этой связи, нами была сделана попытка повысить уровень координационных способностей студентов высших учебных заведений водного транспорта, посредством включения в программу физической подготовки целенаправленных тренировочных воздействий.

Улучшение статокINETической устойчивости на занятиях по физической культуре должно идти посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития координационных способностей путем систематического применения упражнений, воздействующих на функции

вестибулярного анализатора. Среди них мы использовали аналитические координационные упражнения:

1) наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в ходьбе и беге, в прыжках;

2) повороты и вращения: в ходьбе, в беге, в прыжках (на заданное и максимальное количество градусов, серийные);

3) акробатические упражнения (всевозможные кувырки, перекаты, в том числе с закрытыми глазами) и отдельные гимнастические упражнения на снарядах, предъявляющие повышенные требования к вестибулярному анализатору;

4) стойки на неустойчивой опоре.

Выводы. Анализ результатов стабилметрических исследований, проведенных по окончании педагогического эксперимента, выявил положительную динамику в развитии функции равновесия у студентов 1-3 курсов высших учебных заведений водного транспорта.

И можно сделать заключение, что систематическое применение комплекса аналитических координационных упражнений позволяет улучшить уровень статокINETической устойчивости студентов.

Перспектива дальнейших исследований состоит в разработке и включении целенаправленных тренировочных воздействий в программу физической подготовки студентов высших учебных заведений водного транспорта.

Список литературы

1. Гроховский С.С. Метрологическое обеспечение измерений в исследованиях функции равновесия человека. / С.С. Гроховский, О.В. Кубряк // Мир Измерений, № 11, 2011. – С. 37-38.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СТРУКТУРЕ ИХ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА

Г.П. Подгорный

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье подтверждаются некоторые исследования авторов о низком физическом развитии подрастающего поколения. Рассмотрены некоторые аспекты формирования мотивированной потребности у студентов к физкультурно-двигательной активности и здоровому образу жизни, значение их социального статуса.

Summary. Podgorny G.P. The importance of the engine activity of student youth in the structure of their sociological status. In this paper the authors study confirms some of the low physical development of the young. Some aspects of the formation of the needs of motivated students to sports and physical activity and a healthy lifestyle.

Ключевые слова: мотивационная потребность, двигательная активность, мыслительные процессы в ЦНС, структура управления системой.

Keywords: motivational needs, physical activity, thought processes in the central nervous system, the structure of the control system.

Актуальность исследования и анализ публикаций. В современном обществе около 70% взрослого населения имеют низкий и ниже среднего уровня физического здоровья, в т.ч. в возрасте 20-29 лет – 67,2%, 30-39 лет – 66%, поэтому активным является укрепление здоровья всех групп населения, особенно студенческой молодежи, как связующей социальной прослойкой между населением школьного возраста и взрослым населением. Известно, что физические упражнения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека, средством профилактики ряда функциональных расстройств и заболеваний. Общепризнана необходимость повышения эффективности физического воспитания как средства укрепления здоровья и подготовки молодых специалистов к предстоящей трудовой деятельности. Весьма актуальна проблема программно-методического обеспечения физического воспитания с позиции дифференцированного подхода к студентам различных медицинских групп.

Анализ научно-методической литературы показывает, что студенческая молодежь недостаточно уделяет внимания физкультурно-двигательной активности и здоровому образу жизни. Для вовлечения студентов в сферу активной жизненной позиции и здорового образа жизни рекомендованы некоторые аспекты по формированию этих потребностей.

Цель. Предложить главные направления мотивированной потребности студентов к физкультурно-двигательной активности и здоровому образу жизни.

Целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной и специально-профессиональной деятельности. Кроме того, будущая деятельность студентов предусматривает высокую степень работоспособности (как умственную, так и физическую) и определенную конкурентоспособность в своей специальности. Выпускник вуза должен быть физически культурным.

Физическая культура рассматривается, как составная часть общей культуры личности. Под физической культурой личности понимается степень использования человеком всего комплекса возможностей для самосовершенствования, улучшения или поддержания на оптимальном уровне жизнедеятельности организма. Физическая культура личности выражается в совокупности знаний и форм повседневного отношения человека к своему здоровью, работоспособности, образу жизни. Это органическое единство знаний, убеждений и их практическое использование в повседневной жизни студентов. В настоящее время среди проблем формирования различных потребностей студенческой молодежи особое место занимает вопрос воспитания потребности к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Воспитания потребности в физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи, необходимо это рассматривать как вид социальной деятельности в процессе которой развивается как физическая, так и духовная сфера личности. Физкультурно-спортивная деятельность студентов имеет относительно самостоятельное и воспитательное значение. Физкультурно-спортивная активность студентов может характеризоваться следующими параметрами: интенсивность участия (время затраченное на занятия физическими упражнениями, их регулярность); формами участия (непосредственное занятие отдельным видом спорта, видом двигательной активности, ОФП); формами деятельности (зрелищной, организаторской, педагогической, познавательной); формами организации (в кругу семьи, в клубах по интересам, факультативно, самостоятельно, в спортивных секциях); локализацией (по месту учебы, по месту жительства, в зонах отдыха); уровнем физкультурно-спортивной деятельности (программное физическое воспитание, массовая оздоровительная физическая культура, массовый соревновательный спорт, спорт высших достижений); уровнем образованности (факультет смежных и дополнительных профессий отделения физическая культура и спорт).

Формирование личности выпускника высшего учебного заведения средствами физической культуры объективно требует таких педагогических систем, которые подчиняются ряду закономерностей: 1) процесс формирования будущего специалиста осуществляется тем интенсивнее, чем больше обогащается эмоционально-волевая и практически-действенная сфера личности (физкультурно-спортивная, игровая, соревновательная деятельность студента); 2) физическая культура является активным фактором становления личности выпускника вуза, если она становится для студента личной ценностью. Эта закономерность объясняет необходимость формирования у будущих выпускников вузов потребностно-мотивационной сферы личности; 3) физическая культура должна восприниматься студентами как один из способов реализации жизненного признания профессиональных планов и намерений, как условие успешного выполнения социальной и профессиональной роли; 4) прикладная физическая культура должна быть органической частью сбалансированной системы воздействий на интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность студентов; 5) процесс направленности физического воспитания студентов является той системообразующей основой, вокруг которой компонуется и на которую опирается вся система учебных и внеучебных форм занятий физической культурой в период обучения в вузе; 6) раскрытие тесной связи физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной ориентацией личности является важнейшим условием усиления познавательной активности студентов в этой сфере, формирования устойчивой активности и разнообразной деятельности в ней, преобразования процесса воспитания в самовоспитание; 7) прикладная физическая культура должна выступать в единстве с нравственным, трудовым, эстетическим и другими сторонами социального общества [2, 3].

Программно-целевой подход к физическому воспитанию обеспечивает моделирование личности будущего специалиста, соответствие всех функций с конечной целью формирования личности гражданина любой страны, обеспечивает единство воспитательных воздействий.

Одним из функциональных положений педагогики является деятельный подход, согласно которому личность формируется в деятельности и возникающих на ее основе отношениях. Формирование физической активности личности студента требует в первую очередь формирования ее деятельной сущности, осуществления педагогических воздействий на все ее сферы: интеллектуальную, эмоционально-волевою, поведенческую [1, 2].

Прикладная физическая культура, вовлекая студентов в сферу двигательной активности, обогащает их опытом общественных отношений,

расширяет социальные контакты, содействует формированию социально-значимых черт личности, ее характера, усвоения социальных норм, ролей и функций, формирует гражданское и профессиональное поведение, т.е. имеет прикладное значение в любой сфере деятельности человека.

Поэтапное повышение уровня потребности в физическом самосовершенствовании студентов достигается соблюдением следующих педагогических условий: направленное формирование социальных и индивидуальных мотивов, обеспечивающих сочетание в комплексе личной заинтересованности с общественно значительными целями деятельности; профессиональная направленность физического воспитания; выявление имеющихся и развитие новых физкультурно-спортивных интересов; осознание студентами двигательных способностей, обуславливающих переход от внешних регуляторов поведения к внутренним; дифференцированный подход, определяющий познание и учет объективных закономерностей, комплексно воздействующих на физическое самосовершенствование студенческой молодежи, прикладное значение физической культуры.

В целостном учебно-воспитательном процессе необходимо правильное соотношение средств повышения общефизической подготовленности студентов и формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании.

Игровая, соревновательная деятельность также воспитывает мотивационную потребность студентов к физкультурно-двигательной активности и здоровому образу жизни. Это подтверждается ежегодной студенческой спартакиадой университета по 11-ти видам спорта с участием в них более 1000 студентов всех факультетов и курсов. Введение факультативных занятий по 9-ти видам спорта и двигательной активности, функционирующих как клубы по интересам. На кафедре «физического воспитания и спорта» в 21-й спортивной секции тренируются 350 студентов. Однако свыше 80% студентов посещают только одно занятие в неделю по физическому воспитанию (2 часа в неделю, 70 часов в учебном году), что является низким уровнем двигательной активности, где дефицит составляет 50-70% к естественной потребности организма. Нормативно-правовая база вузовской системы в развитии физической культуры и спорта, предписанная для контингента студенческой молодежи, при выполнении 6-8 часового ежедневного объема занятий должна включать в сетку часов учебного расписания двух разовых по два академических часа обязательных учебных занятий сверх установленного объема учебной нагрузки на неделю, с зачетом после каждого семестра обучения. Настоящая концепция является единой для всех специальностей вузов и направлена на освоение минимума необходимого и достаточного учебного материала, предусматривает конечным результатом

достижение следующих требований квалифицированной характеристики выпускника по предмету «прикладная физическая культура»:

1. Знать: основы здоровья, здорового образа жизни, правила личной и общественной гигиены; влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека, режимы его двигательной активности; основы психофизической тренировки, врачебного контроля и самоконтроля, особенно на занятиях по самоподготовке; правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физическому воспитанию, спортивным тренировкам и на соревнованиях.

2. Уметь: оценить состояние уровня здоровья, физического развития и подготовленности; составить распорядок дня, режим работы, питания, сна, отдыха, физической активности; составлять и проводить комплексы общеразвивающих упражнений в распорядке дня, отдельные части занятий и тренировок по физкультуре и спорту; оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

3. Владеть навыками: самостоятельных занятий и тренировок по физической культуре и спорту, самоконтроля за состоянием организма; судейства соревнований по изученному и освоенному виду спорта; вспомогательных и нетрадиционных средств оздоровления.

4. Достичь: динамики роста физического развития и функциональных возможностей организма в сравнении с началом обучения.

Но в связи с предписываемой и действительной ситуацией в вопросе физического воспитания студенческой молодежи многими авторами констатируются значительные различия в состоянии здоровья и физической работоспособности у активно занимающихся студентов физической культурой и спортом, и пассивно относящихся к физическим нагрузкам.

Таким образом, для физически активного образа жизни студентов есть целый ряд предпосылок как социальных и психологических, так и физиологических. Регулярные физические нагрузки адресованы не только спортивно-двигательному аппарату, а также центральной и периферической нервной системе, иными словами, наблюдается совершенствование не только деятельности мышц, но и деятельности мозга, а это значит, что ассоциативность мышления, стратегия выбора правильного решения, лабильность нервных процессов возбуждения и торможения, наконец, количество активных синоптических контактов у такого человека несомненно больше (что очень важно для студентов занимающихся в основном умственным трудом). Кроме того, лучше развиты механизмы психологической защиты, актуализируются механизмы самодостаточности [3, 4].

Все это означает, что при физически активном образе жизни реализуются все эти преимущества. В реализации внедрения многих форм двигательной активности важную роль играет функциональная структура управления процессом физического воспитания студентов. Управление имеет свою специфическую вариативность, которая отражается в необходимости приспособления как к внешним изменениям – общей базовой программе, так и внутренним – их физического развития и подготовки. Необходимо учитывать не только содержание двигательной активности, отражающей функции самоорганизации и контроля, но и сознательную активность студентов по отношению к физическому воспитанию, как к предмету обучения.

Выводы и перспективы. Публикации многих авторов в области физического воспитания студентов указывают на то, что: в основной массе у студентов низкий уровень здоровья и физической работоспособности; для активизации студентов в физкультурно-двигательной активности необходимо формировать у них потребность к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию; двигательная активность студентов не только укрепляет здоровье и опорно-мышечный аппарат, но и благотворно влияет на состояние ЦНС, мыслительные процессы, что необходимо для учащейся молодежи; все составляющие аспекты физического воспитания студентов объединяет функциональная структура управления данной системой.

Таким образом, в современных рыночных отношениях труда социологический статус молодого специалиста выше у того, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно занимается физическими упражнениями, меньше болеет и, соответственно, более конкурентоспособен в работе.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Общая валеология: конспект лекций / В.А. Ананьев. – Санкт-Петербург, 2000. – 162 с.
2. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб и доп. – М.: Медицина, 1991. – 500 с.
3. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Дл. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
4. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 357 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Д.С. Синенко, Е.В. Олейниченко

*ГОУ ВПО «Донбасская Национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных условиях с точки зрения повышения качества их профессиональной компетентности. Анализ литературных источников и тенденции развития современного физкультурного образования убедительно свидетельствуют об усилении его гуманистической направленности, что обуславливает повышение роли психолого-педагогической составляющей в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Summary. Sinenko D.S., Oleynichenko E.V. Peculiarities of training of specialists of physical culture and sports in modern conditions. The article examines problems of training specialists in physical culture and sports in modern conditions from the point of view of improving the quality of their professional competence. The analysis of literary sources and tendencies of development of modern physical education are convincing evidence of the strengthening of its humanistic orientation, which leads to an increase of the role psycho-pedagogical component in the system of preparation of specialists of physical culture and sports.

Актуальность. Значительные сдвиги, произошедшие за последние годы в нашей жизни, тесно взаимосвязаны с изменениями всей системы политических и социально – экономических отношений. Именно эти процессы определили и перспективы развития системы высшего образования.

Учебно-воспитательный процесс в высшей школе на первый план выдвигает задачи подготовки специалистов высокой квалификации, которые имеют глубокие знания, профессиональные умения и навыки и умеют применять их на практике. Но еще более важным в наше время должно стать умение использовать опыт, накопленный обществом, умение творчески, нестандартно решать поставленные задачи. Будущие специалисты физической культуры и спорта должны быть равнодушными к проблемам нашего общества, обязаны обладать высокими профессиональными и нравственными качествами. Причем следует подчеркнуть, что именно профессионально-творческое развитие личности будущего специалиста становится основной целью высшего образования.

Все это в полной мере относится и к подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Сегодня остро выражен общественный запрос не только на общую интеллектуальную и профессиональную творческую активность личности, но и на новое, нестандартное мышление. Поэтому основным направлением в образовании должно стать личностно-развивающее.

Постановка проблемы. Подготовка профессионалов в области образования и физической культуры предъявляет очень высокие требования к личности будущего специалиста. Современный учитель должен стать личностью с развитым творческим потенциалом. Именно эта проблема на сегодняшний день является одной из наиболее значимых в теории и педагогике спорта, но к сожалению до сих пор мало разработана.

Цель статьи – анализ особенностей профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта. Ставятся задачи: изучить накопленный опыт по данной проблематике, наметить основные направления профессиональной подготовки будущих специалистов.

Методы и организация исследований. На современном этапе развития системы высшего образования значительно повысился интерес к изучению места и роли физической культуры и спорта в формировании личности будущих специалистов, меняются подходы в решении данного аспекта. Вопросы реализации воспитательного потенциала физической культуры и спорта становятся более актуальными. Поэтому исследователи ищут новые подходы к качественной подготовке кадров для физической культуры и спорта.

Система физкультурно-педагогического образования направлена на выполнение определенного социального заказа, требующего переосмысления ее содержания и целей.

Новая концепция физической культуры и спорта формируется, на данном этапе, с учетом необходимости изменения подготовки специалистов в этой области системы высшего образования. В связи с этим содержание образовательного стандарта, новых программ и учебных планов совершенствуется, разрабатываются новые пути совершенствования профессиональной подготовки кадров.

Следует обратить внимание на то, что реализация этих стремлений будет более успешной, если уделить серьезное внимание отбору студентов, которые обладают педагогической направленностью личности и мотивированных на активную деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Это становится особенно актуальным в связи со снижением престижности педагогической деятельности. Предлагаемые методики профотбора позволяют увидеть реальную, потенциальную профессиональную направленность абитуриентов, факторы выбора профессии и т. д. с помощью

анкетирования, интервью, сочинений на педагогические темы, решения педагогических задач и др. [3].

Физическая культура сегодня рассматривается не только как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, но и как результат развития ее в индивиде. Она представляет собой фундаментальную ценность личности, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению социальной активности, выступает способом самореализации личности [1].

Исходя из выше изложенного, при пересмотре содержания подготовки специалистов физической культуры и спорта, повышенное внимание должно уделяться аксиологическому аспекту физической культуры, отражающему социальные функции физической деятельности.

К сожалению, во многих вузах, преобладает односторонний взгляд на физическую культуру, как на сферу развития только двигательных качеств, умений и навыков человека, и остается в стороне его социокультурное, личностное развитие. В связи с этим, необходимо делать акцент на том, как использовать специфические и общепедагогические средства, методы физической культуры и спорта, решая в едином процессе задачи физического совершенствования и обязательного духовного развития личности человека [4].

Недооценка связи профессионально-педагогической подготовки с физкультурно-спортивной подготовкой в учебных программах спортивных вузов не способствует формированию системного видения предстоящей работы, не дает целостное представление о характере труда педагога и не развивает мотивацию профессиональной деятельности.

Серьезной проблемой является и отсутствие глубокой научной подготовки. Это приводит к тому, что значительная часть выпускников, не умеет осваивать современные технологии, внедрять в свою работу научные достижения, использовать опыт педагогов-новаторов. Развитие профессионализма у специалистов по физической культуре и спорту сдерживают определенные проблемы: отсутствие современных технических средств обучения и методических разработок, компьютерных технологий, недооценка творческих и научно-исследовательских заданий, неэффективное использование педагогического опыта по физической культуре и спорту.

Кроме отрицательного, исследователи указывают и на положительный опыт совершенствования высшего физкультурно-педагогического образования. При этом следует подчеркнуть необходимость учета личностных особенностей студентов, влияющих на становление педагога, возможность сформировать у будущих специалистов индивидуальную педагогическую позицию и активное

отношение к развитию физкультурного движения [2]. Современное высшее образование переходит к личностно-ориентированной парадигме, при которой абсолютной ценностью является человек, а не только знания и умения. Раньше система образования имела ряд пороков: преобладание академизма и идеологической подоплеки, ориентация в работе на среднего ученика и др. Сейчас она пытается освободиться от этих недостатков, обеспечить свободу выбора содержания образования, более полно удовлетворить духовные, образовательные и др. потребности личности, создать возможности самореализации в образовательном пространстве.

Такой подход позволяет перенести цели и содержание образования в личностный план человека, избежать их технократического отчуждения, догматизма и авторитаризма [6].

Процесс гуманизации подготовки специалистов физической культуры и спорта направлен на повышение уровня гуманитарной образованности, общекультурного уровня, широты мировоззрения, опираясь на интеллектуальное, нравственное и эстетическое развитие личности будущих специалистов.

Для качественной организации профессионально-педагогической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта необходимо особое значение уделять раскрытию единства функционального, деятельного и ценностного аспектов ее содержания. Именно они дают возможность изменить ценностные ориентации будущих педагогов, задачи и смысл их работы, опираясь на творческую, интегративную, духовную и физическую сущность физической культуры и спорта.

К сожалению, массовую подготовку педагогов в спортивных вузах еще нельзя считать эффективной. Она еще сохраняет черты прежней парадигмы образования. Следует отметить, что эта проблема до сих пор является малоисследованной [4].

Если рассматривать физическую культуру как часть общей культуры личности, то необходимо глубоко пересмотреть соотношение различных компонентов профессиональной подготовки, в основе которого должны лежать принципы гуманизации физкультурного образования, опирающиеся на закономерности физического воспитания, развитие культурного самосознания, возможностей и преобразовательной деятельности.

Анализ современных исследований по данной теме дает возможность утверждать, что в основе подготовки специалистов физической культуры и спорта должен быть комплекс методологических подходов, а именно: аксиологический, деятельностный, личностно-ориентированный, творческий, этнопедагогический, технологический, интегративный, компетентностный и др.

Если подходить к физической культуре как части общей культуры, которая несет определенные отношения и ценности, то становится очевидным, что для качественной реализации в предстоящей деятельности всего потенциала физической культуры, будущие педагоги должны уметь самостоятельно проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс, отталкиваясь от адаптации к конкретным условиям, учитывая реальные возможности.

Построение профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта, должно основываться на развитом педагогическом мышлении, способности прослеживать общие закономерности образовательного процесса. Это позволит эффективно решать задачи воспитания, обучения и развития современного человека для которого физическая культура столь же важна, как интеллектуальная, нравственная, эстетическая, духовная.

Выводы. Предпринятый нами анализ подготовки специалистов физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях позволил сделать заключение о том, что в вузах практически не осуществляется диагностика способностей абитуриентов к педагогической деятельности, преподаватели редко применяют интерактивные формы и методы обучения, информационно-коммуникационные технологии, недостаточно развиваются в процессе обучения креативные способности студентов. В тоже время, усиление гуманистической направленности образования неизбежно ведет к повышению значимости психолого-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в вузах, так как только в этом случае обеспечивается подлинное реформирование системы физкультурного образования, его перехода к новой, личностно-ориентированной парадигме. Поиск новых путей организации подготовки педагогов физической культуры, основанных на современных подходах, требует от системы физкультурного образования изменений не только в целях и содержании, но также и в формах, методах и средствах подготовки. Усиление роли и значения психолого-педагогической подготовки безусловно необходимо для формирования компетентного специалиста физической культуры и спорта.

Необходимо уделить особое внимание разработке качественно новых целевых установок в подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, новых принципах отбора и систематизации содержания и модернизации методов и технологий их обучения.

Перспективы дальнейших исследований. Тенденции развития современного высшего образования в области физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении его гуманистической направленности, что в свою

очередь обуславливает повышение роли психолого-педагогической составляющей в системе подготовки высокопрофессиональных специалистов и требует дальнейшего обоснования перспектив развития высшего образования по данному направлению.

Обзор литературы. Ценностные приоритеты общего и профессионального образования специалистов физической культуры и спорта обозначены в работах Виленского М.Я. [1], Костюченко В.Ф. [4]. Проблемы общепедагогической подготовки специалистов этого профиля рассматриваются в работах Кайновой Е.В. [2], Шабалиной О.Л. [5] и др. Особое внимание формированию педагогической позиции будущих профессионалов уделено в работах Коневой Е.В [3] и других современных исследователей. Многие авторы в своих работах указывают на определенные недостатки высшего физкультурно-педагогического образования, ориентированность теории физической культуры на преимущественное развитие двигательных функций и недостаточная направленность на развитие личности студентов, учебные занятия строятся по аналогии с тренировочными, целевые установки формирующие способности к самосовершенствованию и саморазвитию практически отсутствуют. Анализ научных работ, посвященных проблеме усовершенствования подготовки специалистов по физической культуре и спорту, показывает различные подходы к этой проблеме.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов: материалы Межд. научн.-пр. конф. / М.Я.Виленский. – Ч.1 – М.,2000. – С. 90-93.
2. Кайнова Э.В. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.В.Кайнова. – М., 2007. – С. 208-224.
3. Конева Е.В. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки: дис. доктора пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / Конеева Елена Владимировна. – М., 2001. – 357 с.
4. Костюченко В.Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры / В.Ф. Костюченко. – СПб., 2006. – С. 108-112.
5. Черняев В.В. Анализ принципов гуманитаризации физического воспитания студентов / В.В. Черняев. – М.: МПГУ, 2001. – С. 130-142.
6. Шабалина О.Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования: дис. доктора пед. наук: 13.00.08 / Шабалина Ольга Леонидовна. – М., 2003. – 320 с.

РАЗДЕЛ II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

УДК 797.21

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

В.В. Воробьев, Н.А. Вишнеvский

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Рассмотрены вопросы, связанные с исследованием особенностей технико-тактических действий юных спортсменов различной квалификации, выступающих в плавании способом баттерфляй. Проведен сравнительный анализ динамики скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений в процессе соревновательных дистанций в зависимости от уровня спортивного мастерства пловцов.

Summary. Vorobiev V.V., Vishnevsky N.A. Analysis of competitive activity young swimmers of varying skills way butterfly. Address issues related to the study of technical and tactical characteristics of action of young athletes of varying qualifications appearing in navigation way butterfly. The comparative analysis of the speed, tempo and «step» cycle hoe-type movements during competition distances depending on the level of sportsmanship swimmers.

Ключевые слова: пловцы, соревновательная деятельность, баттерфляй, скорость, темп, «шаг».

Key words: swimmers, competitive activity, butterfly, speed, tempo, «shag».

Постановка проблемы. На сегодняшний день высокий уровень достижений в спортивном плавании вызывает острую необходимость совершенствования процесса подготовки спортсменов. На разных этапах развития спортивного плавания именно техника выдающихся спортсменов способствовала формированию эталонов, на которые ориентировались тренеры и спортсмены разных стран мира [1, 2, 5]. Уровень технического мастерства пловцов тесно взаимосвязан с возможностями управления двигательными действиями, что может проявляться в сознательном изменении различных параметров техники плавания (темпа движений, длины "шага", скорости передвижения на фоне прогрессирующего утомления). В свою очередь, исследование структуры соревновательной деятельности пловцов существенно влияет на дальнейшее планирование всего тренировочного процесса. При этом систематичный контроль и коррекция техники плавания в процессе

соревновательной и тренировочной деятельности является важнейшими средствами управления подготовкой пловцов различной квалификации [3, 5].

Анализ последних исследований и публикаций. Специалисты в области спортивного плавания сосредотачивали своё внимание в основном на выявлении особенностей преодоления соревновательных дистанций спортсменами высокой квалификации, в то время как нюансы прохождения дистанций юными пловцами-разрядниками остаются до конца не раскрытыми. В этой связи актуальным является проведение исследований по выявлению особенностей динамики технико-тактических действий пловцов в зависимости от уровня спортивной квалификации, с целью повышения эффективности соревновательной деятельности юных пловцов.

Формулировка целей и задач работы. Разработка модельных характеристик технико-тактических действий спортсменов различной квалификации при проплывании дистанций способом баттерфляй. Выявление особенностей структуры соревновательной деятельности пловцов, выступающих на различных дистанциях способом баттерфляй, в зависимости от уровня их спортивного мастерства.

Результаты исследования. Проведенный видеоанализ различных соревнований позволил оценить компоненты соревновательной деятельности пловцов различной квалификации, выступающих на различных дистанциях способом баттерфляй.

Фиксировались: время и темп гребковых движений спортсмена во время прохождения контрольных отрезков дистанции; автоматически высчитывались скорость и «шаг» цикла гребковых движений. В отличие от уже существующих способов разбивки соревновательных дистанций на различные участки [2, 4, 5], нами использовался более детальный метод учёта показателей. Для 50-метрового бассейна фиксировались следующие участки дистанции: стартовый отрезок – от стартовой тумбочки до появления спортсмена на поверхности воды; отрезок от «выныривания» после скольжения до отметки 15 м; дистанционное плавание на участках: 15-25 м, 25-35 м, 35-45 м; подплывание к повороту: 45-50 м и т.д. Обработка видеозаписи заплывов позволила получить данные о динамике скорости плавания спортсменами различной квалификации. В целом, у спортсменов выявлено, что первая половина дистанции преодолевается с более высокой скоростью, чем вторая.

Различие показателей скорости плавания у спортсменов различной квалификации, в основном, наблюдается на ациклических участках дистанции. Так, на стартовом отрезке спортсмены II разряда существенно отстают по скорости от МС на 20%, а I-разрядники и КМС на 12 и 7% соответственно. На первом поворотном участке пловцы II разряда демонстрируют наименьшую

скорость выполнения поворота и «выхода» после него, отставая от МС на 22%. При этом пловцы I-разрядники и КМС отстают всего на 15% и 7% соответственно. В свою очередь, на втором поворотном участке у спортсменов II и I разряда скорость ниже на 16%, а у пловцов КМС на 4%. На третьем поворотном участке пловцы II разряда показывают наименьшую скорость выполнения поворота и «выхода» после него, отставая от МС на 23%. Пловцы I-разрядники и КМС отстают всего на 17% и 11% соответственно. Кроме того, отмечается резкое отставание от МС по скорости на участках «выныривание – 15 м» на протяжении всей дистанции. Данный участок отличается переходом от скольжения к началу первых гребковых движений, т.е. к началу циклической работы. По дистанционной скорости плавания, именно на последующих 50-метровых участках, различия между спортсменами различной квалификации наибольшие. Чем ниже квалификация, тем заметнее спортсмены снижают скорость плавания при подплывании к поворотному щиту бассейна.

У спортсменов наблюдается расхождение показателей длины скольжения – «выныривания» после выполнения старта и поворотов в зависимости от их уровня спортивного мастерства.

Одним из резервов улучшения результатов спортсменов является повышение скорости преодоления подводных участков дистанции после старта и поворотов, а также совершенствование техники выполнения переходных отрезков от скольжения к началу циклической работы и эффективности подплывания к поворотному щиту. Проведенный сравнительный анализ показателей темпа гребковых движений также показал существенный их разброс между спортсменами различной квалификации. Наблюдается волнообразная динамика изменения показателей темпа.

Наиболее явные отличия заметны в начале дистанции на участке от «выныривания» на поверхность воды до отметки 15 метров. У пловцов II разряда отмечаются наибольшие колебания показателей частоты гребков на дистанции. При этом наибольшее отставание прослеживается после третьего 50-метрового отрезка.

Проведенный анализ динамики показателей «шага» цикла гребковых движений среди спортсменов показал явно выраженные изменения данного параметра, которые неуклонно снижаются к концу дистанции под воздействием утомления. Следовательно, достижение оптимальных величин длины «шага» может явиться резервом повышения спортивных результатов юных пловцов.

Выводы:

1. Проведенный анализ позволил выявить существенные отличия показателей скорости плавания у спортсменов различной квалификации. Таким образом, для повышения спортивного мастерства юным пловцам в процессе

тренировочных занятий следует уделять особое внимание совершенствованию скорости преодоления подводных участков дистанции (отработке техники выполнения стартов и поворотов, повышению эффективности подплывания к поворотному щиту и отработке более мощного и удлиненного «выхода»).

2. Для достижения высокой скорости плавания необходимо добиваться оптимального соотношения темпа и «шага» гребковых движений на разных отрезках дистанции. При этом уделять внимание различным упражнениям, способствующим улучшению как самой техники, так и развитию чувства воды, времени, темпа, ритма, длины гребка.

Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением сравнительного анализа динамики технико-тактических показателей спортсменов различной квалификации, выступающих на различных соревновательных дистанциях.

Список литературы

1. Клешнев В.В. Метод анализа соотношения скорости, темпа и шага при выполнении локомоций в водной среде: Плавание / В.В. Клешнев, А.В. Петряев. – СПб.: «Плавин», 2005. – С. 74-78.

2. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

3. Политько Е.В. Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации подготовки спортсменов-пловцов / Е.В.Политько // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2014. – С. 127-130.

4. Саносян Х. А. К вопросу совершенствования методологии управления технико-тактической подготовкой пловца: Плавание / Х.А. Саносян, А.В. Петряева. – СПб.: «Плавин», 2009. – С. 43-46.

5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / Платонов В.Н. – Киев: «Олимпийская литература», 2011. – С. 452-467.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

М.В. Жеванова, А.Н. Вицько, Л.Н. Филатова.

*ГОУ ВПО «Донбасская Национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье «Спортивная тренировка в системе подготовки будущих специалистов», обозначены и раскрыты общие и частные задачи, решаемые в процессе спортивной тренировки. Определены цели и методическое содержание процесса. Дана характеристика особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Изучено значение педагогического аспекта повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов в системе высшего профессионального образования.

Summary. Zhevanova M.V., Vitsko A.N., Filatova L.N. Sports training in the system of preparation of future specialists. In the article «Sport training in the system of training future specialists», general and particular tasks that are solved in the process of sports training are identified and disclosed. The goals and methodological content of the process are determined. Characteristics of the organization and planning of sports training in the conditions of the university are given. The importance of the pedagogical aspect of improving the quality of professional training of future specialists in the system of higher professional education

Актуальность. Физическое воспитание в ВУЗах содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высоко производственному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [2].

В конечном итоге решение этих задач обеспечивает: крепкое здоровье; идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание; гармоническое физическое развитие; высокое техническое и тактическое мастерство; высокий уровень развития специальных физических и психических качеств; приобретение комплекса знаний и навыков в области теории и методики спорта; всесторонняя физическая подготовка студентов; воспитание у

студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [3, 1].

Учебный процесс организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями ВУЗа.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания ВУЗа. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом условий характера труда в их предстоящей профессиональной деятельности. Хорошее физическое состояние – залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики; плавание; спортивные игры; и упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Средства физической подготовки, подобранные в соответствии с задачами физической подготовки будущих специалистов, должны включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы и гигиенические факторы.[4] Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. При этом используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности.

Улучшение тренированности наших студентов, происходит главным образом на занятиях в отделении спортивного совершенствования, при

выполнении рекомендуемых нами физических упражнений, связанных с проявлением ряда физических и моральных качеств.

Цели и задачи спортивной тренировки. При подготовке специалиста используется система физических упражнений, организуемых на специальных учебно-тренировочных занятиях.

Термин «тренировка» происходит от английского слова training, обозначающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение специалиста спортивной технике и тактике, развитие его физических способностей [5].

Успехи в спорте во многом зависят от системы спортивной тренировки. Отличие отечественной системы спортивной тренировки состоит в ее оздоровительной направленности. Она характеризуется прогрессивными принципами, научным подбором средств и методов, высоким уровнем организации педагогического и врачебного контроля, обеспечения необходимых гигиенических условий [6]. В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную подготовки.

Большое значение в спортивной тренировке имеет методическое содержание процесса. Под термином метод, следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности студента и тренера. В процессе тренировки используют 2 группы методов:

1. общепедагогические, включают словесные и наглядные методы;
2. практические, включает игровой, соревновательный, строгого регламентирования [9].

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса соревнования проводятся в усложненных или облегченных условиях.

Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнования – сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создает высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения

физических упражнений. По сравнению с другими методами соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

За организацию соревнований и спортивно-массовых мероприятий отвечает вузовский спортивный клуб.

Важным средством физической подготовки являются занятия прикладными видами спорта, т.е. такими, в которых совершенствование отдельных физических качеств, навыков и умений в процессе тренировок совпадает с профессиональными задачами избранной специальности. Так, физическая подготовка студентов институтов гражданской авиации и некоторых морских институтов уделяется большое внимание тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов, с включением элементов акробатики, упражнений на батуте, вращающемся колесе. Для студентов полевых специальностей (геологов, географов, биологов) больше всего подходят занятия туризмом, альпинизмом, спортивным ориентированием. К числу необходимых компонентов физической подготовки инженеров различного профиля часто относят различные умственные, двигательные, волевые, педагогические и организаторские навыки и умения. Развитию этих качеств во многом способствуют занятия спортом и физическими упражнениями. Профессиональная деятельность инженера требует от него овладения не только физическими, но и психическими качествами. Ему необходимо оперативное мышление, хорошая память, сосредоточенное внимание [3]. Важное значение имеет эмоциональная устойчивость, способность управлять своими чувствами, выдержка и самообладание.

При овладении многими специализациями, учитывая особенности той или иной профессии, а также индивидуальные особенности каждого человека, необходим в целом и индивидуальный набор средств физической подготовки.

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в условиях ВУЗа. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом в ВУЗе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учётом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трёх отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определённое содержание и целевую направленность занятий [7].

Физическое воспитание и спортивная работа со студентами проводится по следующим формам:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия. Физкультпаузы проводятся по 8-10 минут. Физические упражнения выполняют функцию активного отдыха.

2. Организованные занятия студентов в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, аэробики, шейпинга под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. Самостоятельные занятия строятся: на основании полной добровольности и инициативы; по заданию преподавателя (д/з).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия проводятся в выходные дни в течение учебного года и в каникулы. Входят спортивные вечера, спартакиады, кроссы, праздники физической культуры и спорта, походы.

5. Занятия в спортивно-оздоровительных лагерях в период зимних и летних каникул, обеспечивающий закаливающий и развивающий эффект. В лагере реализуются формы физической активности: утренняя гимнастика, обучение плаванию, туристические походы [4].

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач, физическое воспитание призвано повысить двигательную активность студентов, улучшить ПП готовность. Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов.

Педагогический аспект повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов в системе высшего профессионального образования. Особая роль образования в современном мире, его превращение в самую важную сферу человеческой деятельности, делает проблему подготовки будущих специалистов одной из приоритетных.

Соответствие высшего образования требованиям современности, относится к числу неотложных задач, поскольку современная рыночная экономика нуждается в специалистах, способных постоянно обновлять свои знания, овладевать новыми навыками, умеющими не только искать рабочие места для себя, но и создавать их для других. Очевидно, что гарантировать достойное место в мировом сообществе может лишь высокое качество образования, качественная подготовка специалиста, отвечающая изменениям, происходящим на рынке труда [8].

Педагогический аспект повышения качества профессиональной подготовки студентов в вузе требует его рассмотрения как результата образовательного процесса, отвечающего запросам самой личности студента и социального заказа. Вуз должен готовить специалистов, способных к

высокоинтенсивному труду, подготовленных к творческой деятельности, к осуществлению непрерывного образования. Это, в свою очередь, требует нового подхода к профессиональной подготовке студентов, предполагающего отказ от сведения этого процесса только к усвоению знаний, умений и навыков, что обуславливает необходимость формирования у студентов определенных профессиональных качеств, обеспечивающих успешное выполнение конкретных производственных функций.

Важная социальная задача, решение которой обеспечивает необходимое улучшение качества подготовки специалистов в ВУЗе – это схема оценки качества получаемого человеком образования, согласованная с системой предметных знаний и профессиональных задач в выбранной области, а также оценка возможности изменения системы образования, обеспечивающей улучшение его качества [3]. В связи с этим остро встает вопрос о том, какие условия необходимо создать с целью повышения качества профессиональной подготовки будущих специалистов, какими показателями будет характеризоваться качество профессиональной подготовки студентов, каким образом они могут быть выявлены в учебно-воспитательном процессе.

В настоящее время одной из задач современной высшей школы является задача подготовки компетентного, гибкого, конкурентоспособного специалиста. Однако на пути решения этой важной научной и практической задачи встают противоречия между: теорией подготовки и личностным развитием будущего специалиста; традиционным подходом к оценке качества подготовки специалиста и складывающимся рынком образовательных услуг; потребностью в появлении системы эффективных диагностических методик оценки качества подготовки специалиста в педагогическом вузе и недостаточностью научно-методического обеспечения текущего и итогового контроля оценки качества подготовки; требованиями, предъявляемыми к специалисту рынком труда, и готовностью преподавателей к подготовке конкурентоспособного специалиста-выпускника; сложившейся системой оценки уровня подготовки специалиста и ориентацией студентов на адекватную оценку своих профессиональных качеств [7].

В целом, качество обучения обеспечивается системностью учебного процесса, уровнем квалификации профессорско-преподавательского состава, налаженностью учебно-методического процесса, состоянием материально-технической базы, интеллектуальным потенциалом студентов и выражается в востребованности выпускников учебного заведения, их стремлении к самообразованию, высокой оценке работодателей.

Вывод. Занятия физической культурой развивают преобразовательную сторону (в процессе которой человек частично совершенствует свою

собственную природу, расширяет границы своих возможностей) и сторону познавательную в занятиях спортом в отделе спортивного совершенствования спортсмен получает сумму знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных показателей и высококачественной производственно-общественной деятельности.

Безусловно, будущий специалист должен обладать умениями и профессиональной мобильностью – оперативно реагировать на постоянно возникающие изменения в практической и научной деятельности, общественной практики в целом. Это станет возможным, если ВУЗ вооружит выпускника общей междисциплинарной методологией профессиональной деятельности, сущность и целевые функции которой состоят в обеспечении уровня образования студентов – по каждой дисциплине учебного плана, – удовлетворяющего их потребности в умении реализовывать качественные решения в дальнейшей профессиональной деятельности [8]. При этом, если основной целью высшего образования является не только подготовка высококвалифицированных специалистов, а интеллектуальное и нравственное развитие студентов, реализация их потенциала, оценка качества ориентируется на содержание учебного процесса, которое способствует наиболее полной реализации потенциальных способностей студентов.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский // 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 142 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 247 с.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
5. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки / В.В. Петровский. – Київ: Здоров'я, 1978. – 96 с.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Київ: Здоров'я, 1980. – 336 с.
7. Розенблат В.В. Проблема утомления / В.В. Розенблат // 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1975. – 240 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
9. Харре Д. Учение о тренировке (введение в общую методику тренировки) / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО НА
ВОССТАНОВЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ**

П.А. Кудрявцев

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк

Аннотация. Представлены признаки и причины возникновения умственного и физического утомления. Влияние малоактивного образа жизни на организм студента. Особенности умственной деятельности студента.

Summary. Kudryavtsev P.A. Influence of training works on judo on recovery of mental and physical workers 'stability of students. The signs and causes of mental and physical fatigue are presented. Influence of a low-activity lifestyle on the student's body. Features of mental activity of the student.

Ключевые слова: студент, работоспособность, усталость, профилактика, нагрузки, отдых.

Keywords: student, working capacity, fatigue, prevention, workload, rest.

Актуальность. В период обучения в вузе у студентов должны быть выработаны навыки здорового образа жизни. Именно в студенческие годы закладываются основы творческого долголетия. Период адаптации к учебе и жизни в вузе вызывает у студентов высокое психоэмоциональное напряжение. Современный этап научно-технического прогресса предъявляет новые требования к вузовскому педагогическому процессу, ведет к интенсификации умственного труда студентов. Все отчетливее заявляют о себе в этих условиях проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения обучаемых. Постоянно повышается информационная нагрузка студентов дисциплинами учебного плана, для усвоения которых требуется значительное интеллектуальное напряжение. Весьма не безразличны для эмоциональной сферы студентов и сильные нагрузки в период экзаменационных сессий. Соблюдение в учебной и бытовой жизнедеятельности гигиенических норм, стимулирование массового физкультурного движения, правильная организация рабочего времени – неотъемлемое содержание здорового образа жизни. Необходимо с первых же дней обучения в вузе вырабатывать у каждого студента психофизиологическую адаптацию высокого уровня, достаточный резерв умственной и физической работоспособности.

Цель работы. Большую помощь в повышении эффективности профилактического воспитания будущих специалистов может оказать учебно-методическое обеспечение этого процесса, прежде всего созданием методических пособий разработок и рекомендаций по организации работы,

отдыха, быта, питания, гигиены студентов, совершенствованию их физического состояния. Разнообразные виды труда можно распределить на три категории в зависимости от особенностей деятельности человека: труд мышечный (физический), труд, преимущественно связанный с деятельностью органов чувств (сенсорный), и труд умственный (интеллектуальный). Однако любой вид человеческой деятельности требует проявления как физических, так и умственных способностей, затрат мышечных усилий и нервного напряжения в различных долевых сочетаниях.

Организация и методы исследования. Учеба студента – это характерный пример современного умственного труда. Он характеризуется большим мозговым напряжением, обусловленным концентрацией внимания на ограниченном круге явлений. В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе (ЦНС) сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление. Можно считать, что отличительными чертами умственного труда являются напряжение ЦНС и органов чувств, и ограниченная двигательная активность.

Освоение знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, представление, память, мышление, скорость переработки информации и т.д.

Умственная работоспособность или, как говорят, культура умственного труда – это такая его организация, которая надежно обеспечивает максимальную эффективность любых интеллектуальных усилий при минимальной затрате нервной и физической энергии. Здоровье тела порой недооценивается студенческой молодежью, как будто люди умственного труда по сравнению с занимающимися физическим трудом меньше нуждаются в хорошем здоровье.

Творческая активность немыслима без напряженной работы мозга. Существует закономерность – любой орган человеческого тела, если он имеет недостаточную нагрузку, ослабевает и становится подверженным различным заболеваниям. Мозг в этом плане не является исключением. Работа мозга невозможна без тренировки мышления, а тренировка любой функции организма идет только через определенную степень утомления. Не утомляясь, нельзя достичь повышения умственной работоспособности. Практика деятельности человека (особенно в области спорта) убедительно свидетельствует о том, что всякие спортивные результаты можно достичь только целенаправленной системой наращивания тренировочных нагрузок, вызывающих утомление. Подобная ситуация имеет место и в умственном труде, в учебе. Усидчивость в работе, способность длительное время

удерживать внимание на исследуемом и анализируемом объекте, длительная мобилизация памяти, мыслительных способностей и других психических функций в напряженной познавательной деятельности – это своего рода выносливость в умственном труде. Она вырабатывается определенной системой, главной особенностью которой является волевое принуждение себя, несмотря на усталость, работать над заданием, качественно выполнять его в силу личного и общественного долга и доводить до конца. Только настойчивостью достигается повышение уровня умственной работоспособности, который тем больше возрастает, чем больше человек подвергает себя утомлению, разумеется, до определенного оптимального предела.

Студенты, не умеющие организовать свой труд, для кратковременного подъема работоспособности нередко прибегают к всевозможным искусственным стимуляторам: крепкий кофе, чай, лекарственные препараты. Помимо вредного действия больших количеств этих веществ на нервную и сосудистую системы, у человека может вырабатываться потребность в них. Общеизвестно, что длительный прием любого стимулирующего средства снижает его действие на организм, поэтому зачастую прибегают к увеличению доз и частоты употребления. В результате работоспособность падает и человек обрывает вредными привычками, которые расслабляют волю.

Особенно губительно на нервную систему (и на весь организм) действует табачный дым. «Безобидная» на первый взгляд привычка – курение табака, которым сейчас, к сожалению, увлекается, отдавая дань моде, часть студенческой молодежи, в том числе и девушки, влечет за собой тяжелые последствия. Никотин вначале возбуждает деятельность мозговых клеток благодаря увеличению частоты сердечных сокращений и временному расширению кровеносных сосудов. При этом возникает ложное чувство обострения умственной деятельности и подъема работоспособности, но через 10-15 минут возбуждение сменяется угнетением нервных клеток, в результате чего наступают ослабление внимания, недостаточная восприимчивость, снижение памяти и общей работоспособности. Так, 3-4 выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминания на 5-6 %.

Любая умственная работа вызывает определенное нервно-психическое напряжение. Обостряются восприятие, внимание, память, мышление. Нервные клетки расходуют свои энергетические ресурсы, которые должны восполняться. В некоторых случаях студент, выполняя умственную работу, сталкивается одновременно с несколькими равными по силе и значению проблемными ситуациями. В мозгу возникают так называемые конкурирующие системы, требующие все большего напряжения интеллекта. Например,

требуется подготовить и сдать задолженности по нескольким темам, сразу несколько зачетов или экзаменов. Расход нервной энергии в этих случаях резко повышается, и если студент часто попадает в подобное положение, энергетические запасы нервных центров истощаются и может наступить предел их работоспособности. То же самое может быть при действии сверхсильного раздражителя, например при выполнении непосильной для нервной системы работы.

При напряженной длительной работе наблюдается развитие тормозного процесса в коре головного мозга. Это приводит к тому, что положительные сдвиги приостанавливаются и в дальнейшем приобретают отрицательный для организма характер. Так наступает утомление, характерной особенностью которой является понижение функций организма и снижение работоспособности. Явление утомления – чрезвычайно сложный процесс. Оно обусловлено объективными причинами. Как правило, явление утомления возникает в результате напряженной или длительной работы. Развитие утомления и снижения работоспособности – два взаимосвязанных процесса, поэтому понятие утомления определяется как возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма студента, выражающееся в отрицательных изменениях психофизиологических функций, сопровождающееся субъективным ощущением усталости и проявляющееся в снижении работоспособности.

Работоспособность студента определяется как его способность выполнять ту или иную деятельность (в основном умственную) в установленное время и с требуемыми параметрами эффективности. Основу работоспособности студента составляют:

- состояние здоровья, уровень его физического развития и физической подготовленности;
- запас специальных знаний, умений и навыков, а также интеллектуальные способности, определяющие его общую и специальную эрудицию;
- личностные качества: твердость характера, воля, активность, культура общения;
- психофизиологические особенности: уровень проявления внимания, восприятия, памяти, мышления и других психических качеств, определяющих качество умственной деятельности человека;
- степень соответствия условий деятельности ее характеру и влиянию материальной и социальной среды;
- ведение здорового образа жизни, соблюдение гигиены питания, двигательной активности, режима дня, труда и отдыха;
- настроение, самочувствие, мотивация деятельности.

Следовательно, работоспособность измеряется и оценивается целым рядом показателей и выражается интегральной величиной, характеризующей надежность и эффективность деятельности студента.

Рассматривая перечисленные факторы работоспособности студента, следует отметить, что все они определяют и устойчивость его организма к утомлению. Чем меньше выделенные характеристики соответствуют требованиям деятельности и самой специфике, тем больше и интенсивнее развивается утомление в процессе учебного труда. В период повышенного напряжения в учебе, а у студентов такими периодами являются и дипломное проектирование, защита курсовых работ и дипломов, и другие важные и ответственные учебные задания, следует особое внимание уделять контролю за состоянием работоспособности по характерным признакам утомления [1, 2]. Это особо нужно подчеркнуть потому, что переутомление не всегда сопровождается чувством усталости и долгое время может оставаться незамеченным. В силу высоких побудительных мотивов, интереса к работе, увлечения ею, необходимости в выдаче в срок законченных результатов занимающийся может и не заметить утомления. Тогда ему придется поплатиться долгим периодом упадка сил, снижением уровня работоспособности, а возможно и отставанием в учебе.

Может возникнуть и противоположная ситуация – при монотонной, однообразной работе ощущаются сонливость, апатия, сильное чувство усталости, а утомления, как такового, нет. Возможность выполнять умственную работу при этом сохраняется. Кроме того, есть такие лица, которые не замечают чувства усталости, работают до изнеможения, до полного истощения, что вредно сказывается на их здоровье, а иногда требуется срочное врачебное вмешательство.

Основной причиной переутомления является нарушение режима труда и отдыха или отсутствие смены вида деятельности. Психологи и гигиенисты констатируют, что те люди, кому присущи самоорганизованность и пунктуальность, редко подвергаются переутомлению. Поэтому надо стараться себя дисциплинировать, научиться распределять время и распоряжаться им разумно. Спешка, нарастающий, словно снежный ком, список дел, которые надо выполнять, – все это приводит к нервнопсихической перегрузке, расстройству регуляторных механизмов.

В состоянии утомления потенциал студентов в эффективности усвоения программного материала может существенно понизиться. Поэтому нужно знать наиболее характерные признаки утомления, отличать их от нормальных колебаний уровня работоспособности и уметь применять меры профилактики.

Нужно прежде всего уметь выявлять физические признаки умственного утомления. К ним относятся бледность кожных покровов и слизистой оболочки, особенно заметная на лице, расслабленность и вялость движений, сгорбленность позы или «развалка» в позе сидя, неуверенность и нерешительность в действиях, повышенный тремор (дрожание) конечностей и др. При выраженной и особенно при тяжелой степени переутомления отмечается резкое развитие тормозных процессов, что приводит к неодолимому чувству усталости. Оно сопровождается отсутствием интереса к работе и окружающей обстановке, апатией, повышенной раздражительностью и неадекватными реакциями на шутки и реплики товарищей, снижением аппетита, бессонницей, головокружением и головной болью. Наблюдаются такие объективные признаки, как снижение веса тела, расстройство пищеварения, повышение сухожильных рефлексов, частоты сердечных сокращений, кровяного давления, повышенная потливость и нарушения других вегетативных функций.

Следует подчеркнуть, что при выраженной и тяжелой степенях переутомления снижается сопротивляемость организма простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В учебной работе утомление проявляется в замедленном темпе выполнения учебных заданий, в увеличении количества ошибок, в росте числа отвлечений от дела. Характерным являются вначале кратковременные и редкие остановки в работе, а затем более длительные и частые отключения, заканчивающиеся иногда полным отказом. Такие «блоки» заторможенности особенно характерны при прослушивании лекционного материала, а также при чтении и других видах работ.

Овладение знаниями, работа над книгами, прослушивание лекций, выполнение лабораторных работ и другие учебные задания требуют сохранения рабочей позы в положении сидя, ведут к малоподвижному образу жизни. Вследствие этого происходят стойкие отрицательные изменения в организме студента.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах и многих других движений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью. Еще в древности ученые, философы использовали этот феномен. Прогуливаясь, мерно шагая, они вели обучение, дискуссии со своими учениками [3, 4].

Не менее важно и состояние всей мышечной системы, составляющей около 45 % массы тела. Работа мускулатуры оказывает огромное влияние на жизнедеятельность всего организма, в том числе на нервную систему, помогая справиться с интеллектуальными нагрузками. Так что для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Это положение подтверждают научные данные о том, что устойчивость и активность таких показателей умственной деятельности, как память, внимание, восприятие, скорость переработки информации и др. прямо пропорциональны уровню физической подготовленности студента. Различные психические функции заметно зависят от определенных физических свойств и качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость; их нужно постоянно тренировать.

Обсуждение результатов. Почему физическим упражнениям отдается предпочтение из многих средств воздействия, применяемых во время занятий для повышения работоспособности студентов?

Во-первых, потому что они обладают весьма широким диапазоном влияния и оказывают чрезвычайно благоприятное воздействие на организм студента. Функционируемые мышцы через ЦНС воздействуют на все внутренние органы и системы, стимулируют многие физиологические процессы, оптимизируют реакцию организма на интеллектуальную нагрузку, облегчая умственный труд, делая его более продуктивным.

Во-вторых, именно физические упражнения обладают мощным оздоровительным эффектом: регулируют мозговое и периферическое кровообращение, совершенствуют дыхание, развивают и укрепляют мышечную систему, увеличивают подвижность суставов, позвоночного столба, грудной клетки, укрепляют связочно-суставный аппарат и пр.

В-третьих, физические упражнения доступны всем студентам, различного уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Физические упражнения легко дозируются, избирательно и весьма индивидуально воздействуют на разные группы мышц, системы и органы, легко сочетаются с другими средствами воздействия: закаливанием, аутогенной тренировкой, массажем. Физические упражнения при минимальной затрате времени быстро снимают утомление.

Выводы. Чтобы физические упражнения дали желаемый результат в борьбе с утомлением и наиболее распространенными явлениями малоподвижного образа жизни, ими надо умело пользоваться, применяя педагогические принципы: доступности и индивидуальности, систематичности и последовательности, постепенности и прогрессирования и др. Физические упражнения по разнообразному воздействию на организм студента считаются универсальным средством. С их помощью можно снизить умственное

утомление, улучшить мыслительные процессы; уменьшить физическое утомление, снять болезненные ощущения, нередко возникающие в некоторых участках тела, снизить напряжение глаз, повысить остроту зрения.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
2. Косилина Н.И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина, С.П. Сидоров. – М.: Знание, 1988. – 96 с.
3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
4. Эголинский Я.А. Умственный, труд и физическая нагрузка / Я.А. Эголинский, В.К. Грабовская. – Л.: Знание, 1972, – 32 с.

УДК 37.091.214:796.011.1-053.5

ТЕРМИНОЛОГИЯ В СЁТОКАН И ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ.

В.В. Марков

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Рассмотрена специальная терминология в Сётокан и других восточных боевых единоборствах, которая играет очень важную роль в понимании структуры взаимодействия партнеров, ученика и учителя, соперников в поединке. Это расширяет коммуникационные возможности представителей разных стран, упрощает решение вопросов социальной адаптации при общении в условиях международных семинаров, сборов, соревнований.

Summary. Markov V.V. Terminology in Shotokan karate and martial arts. Considered special terminology in Shotokan karate and other martial arts, which plays a very important role in understanding the structure of interaction partners, student and teacher, rivals in a duel. This extends the communications capabilities of different countries, simplifies social adaptation issues when dealing in international seminars, fees, competitions.

Ключевые слова: японская терминология, ката, стойки, технические приёмы, тренировка.

Keywords: japan terminology, kata, stances, techniques, training.

Актуальность. В Сётокан, как и во многих других восточных единоборствах, используется японская терминология. Знание терминологии

позволяет легко адаптироваться в любой стране мира в условиях традиционных занятий. Выступление спортсменов на чемпионатах мира и Европы, участие в технических семинарах, судейских семинарах и практическом судействе невозможно без знания стандартной терминологии Сётокан или другого вида японского боевого искусства.

К сожалению, в литературе по Сётокан эти вопросы или совсем не раскрываются, или приводятся совершенно различные переводы и транскрипции базовых терминов. Это приводит к путанице и обозначению одних и тех же действий или понятий разными терминами. Малейшая неточность в понимании термина может привести к ошибке в выполнении КАТА и проигрыше на соревнованиях.

Анализ последних исследований и публикаций. В японских инструкциях и методических рекомендациях, применяемых на технических и судейских семинарах, специализированной литературе и справочниках удастся выделить необходимую информацию и сделать ее доступной для занимающихся японскими боевыми искусствами и Сётокан, в частности, что обеспечит устранение ошибок в трактовке техники, особенно в КАТА, и терминологии судейства соревнований.

Культура и язык тесно связаны между собой. Между тем, как человек мыслит и как он говорит, существует тесная связь. Чтобы понять японские единоборства необходимо, как минимум, понять базовую структуру японского языка. Совершенно не обязательно свободно на нем изъясняться, но нужно понять японский язык, чтобы понять японский способ мышления. Как и сам Путь Сётокан, он отличается от того, к чему мы привыкли. Очень отличается.

В русском языке обычный порядок слов субъект-глагол-объект: «Я читаю книгу». В японском языке порядок слов субъект-объект-глагол: «Я книгу читаю». Заметьте, что в русском языке субъект и объект отделены друг от друга глаголом, а в японском они как будто подталкиваются глаголом друг к другу. В результате, в русском или английском языке, всегда есть ощущение, что *мы* делаем что-то с *ним*. В то время как в японском языке присутствует ощущение того, что *мы и он* совершаем что-то совместно. В японском языке чувство единства объекта и субъекта гораздо больше, чем в русском. Это основной источник отдающих мистикой японских высказываний. Когда мастер единоборств говорит: «поражая цель, ты поражаешь себя», он не пытается говорить эзотерическим языком. Он говорит о том, что вы и ваш противник, две противостоящие друг другу в конфликте силы, которые объединяются посредством техники.

Еще один ключевой фактор японского языка – это отсутствие рода и числа. Например, глагол *су вару* может означать «я /ты / он / она / мы / они

сиджу / сидишь / сидит / сидим / сидят». Это делает грамматику языка очень неопределенной. Она снижает роль личности и рассматривает предмет обсуждения с более универсальных позиций.

И наконец, времена японских глаголов немного отличаются от времен глаголов русского языка. В японском языке присутствует ощущение абсолютной завершенности прошедшего времени. Будущее время выражается в виде вероятности. Вы говорите: «я пойду на работу», и это звучит вполне определенно. Однако по-японски вы бы сказали: «я возможно/вероятно пойду на работу». В японском языке настоящее время имеет гораздо более широкие временные рамки. В русском языке настоящее время относится к определенному моменту времени, в то время как в японском настоящее время содержит элементы как прошлого, так и будущего. И это тоже привносит некоторую неопределенность.

В японском языке существует два суффикса, которые обычно используются в названиях многих видов искусств: *до* и *дзюцу*. *Дзюцу* можно грубо перевести как «наука» или «искусство». *До*, которое читается как *мити*, если употребляется как самостоятельное слово, означает «дорога» или «путь». Отсюда мы получаем такие названия, как *кэндзюцу*, искусство фехтования, и *кэндо*, Путь Меча. Это не означает, что *дзюцу* исключительно физическое искусство, оно может быть и ментальным, как, например, игра в шашки. Суффикс *до* подразумевает гораздо больший духовный контекст: он дает ощущение того, что искусство становится образом жизни и имеет глубокие философские цели.

Существует мнение, что *будзюцу*, «искусство войны», служит для самозащиты, а *будо*, «Путь Войны», – для самосовершенствования. Более интересна мысль, что *будзюцу* изучают, а *будо* следуют. Но даже это определение *дзюцу* и *до* оставляет желать много лучшего.

Если вы пришли в *додзэ* и изучаете физические и ментальные техники *рю*, то вы изучаете *будзюцу*. Вам не обязательно использовать его для самозащиты. Есть масса других возможностей его применения. Вы можете относиться к *рю* как к исключительно культурным упражнениям, способу сохранения интересного аспекта древнего общества. И еще один вариант – рассматривать *рю* как способ чисто физической тренировки тела.

Хорошей иллюстрацией служит современное дзюдо. Когда искусство практикуется как соревновательный вид спорта, ученики дзюдо технически занимаются *дзюдзюцу*. И наоборот, ученики классического *дзюдзюцу* на самом деле занимаются дзюдо. Новичка все это может запутать. Более того, исследование этих различий на самом деле не дает ответа на вопрос «Что такое Путь?».

Цель и задачи исследования. Целью исследования является изучение первоисточников терминологии, применяемой в Ханбу-Додзё (Токио) и систематизация основных терминов по разделам: счет, уровни и направления, тренировочный процесс, указания во время тренировки и т.д.

Результаты исследования. Учитывая ограниченные возможности статьи приведем некоторые примеры терминологии, используемой в Сетокан в сочетании иероглифа, его транскрипции и значения.

КАНДЗИ	ПРОИЗНОШЕНИЕ	ЗНАЧЕНИЕ
СЧЁТ		
一	ИТИ	1
二	НИ	2
三	САН	3
四	СИ(ЁН)	4
五	ГО	5
六	РОКУ	6
七	СИТИ (НАНА)	7
八	ХАТИ	8
九	КЮ: (КУ)	9
十	ДЗЮ:	10
十一	ДЗЮ:ИТИ	11
十二	ДЗЮ:НИ	12
二十	НИДЗЮ:	20
三十	САНДЗЮ:	30
百	ХЯКУ	100
千	СЭН	1000
万	МАН	10000
НЕКОТОРЫЕ УРОВНИ И НАПРАВЛЕНИЯ		
上段	ДЗЁ:ДАН	Верхний уровень
В Сётокан под верхним уровнем понимают голову.		
中段	ТЮ:ДАН	Средний уровень
Под средним уровнем понимают грудную клетку, живот до лобковой кости, боковую поверхность туловища и спину до области таза.		
下段	ГЭДАН	Нижний уровень
Под нижним уровнем понимают атаки в пах и нижние конечности.		

左	ХИДАРИ	Левый
右	МИГИ	Правый
前	МАЭ	Перёд
Это направление определяют относительно направления стойки или передней части тела атакующего. Маэ гери – удар ногой вперед.		
横	ЁКО	Бок
後	УСИРО	Сзади
内	УТИ	Внутри (внутренней стороной)
外	СОТО	Снаружи (наружной стороной)
側	ГАВА	Сторона
ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНИРОВКИ ПО КАРАТЭ		
基本	КИХОН	Базовая техника
Техники и их комбинаций, изучаемых на разных этапах подготовки.		
型	КАТА	Формальное упражнение
組手	КУМИТЭ	Поединок
五本組手	ГОХОНКУМИТЭ	Поединок на пять шагов
三本組手	САМБОНКУМИТЭ	Поединок на три шага
基本一本組手	КИХОНИППОНКУМИТЭ	Базовый поединок на один шаг
自由一本組手	ДЗИЮ:ИППОНКУМИТЭ	Свободный поединок на 1 шаг
自由組手	ДЗИЮ:КУМИТЭ	Свободный поединок
応用組手	О:Ё:КУМИТЭ	Практический, прикладной поединок
競技組手	КЁ:ГИКУМИТЭ	Соревновательный поединок
КАТА		
平安初段	ХЭИАНСЁДАН	Хэйан начального уровня
平安五段	ХЭИАНГОДАН	Хэйан пятого уровня
鉄騎初段	ТЭККИСЁДАН	Тэки начального уровня
燕飛	ЭМПИ	Летящая ласточка
拔塞大	БАССАИДАИ	Проникновение в крепость, большая форма
觀空小	КАНКУСЁ:	Созерцание небес, малая форма
УКАЗАНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ		

気をつけ	КИОЦУКЭ	Внимание! Осторожно!
用意	Ё:И	Внимание! Готовность!
始め	ХАДЗИМЭ	Начать!
構えて	КАМАЭТЭ	Принять позицию!
回って	МАВАТТЭ	Разворот!
止め	ЯМЭ	Остановиться!
直れ	НАОРЭ	Вернуться в исходное положение!
強く	ЦУЁКУ	Сильно, в полную силу
正確に	СЭИКАКУНИ	Правильно, точно, аккуратно
ДВИЖЕНИЯ		
移動	ИДО:	Движение
切り返し	КИРИКАЭСИ	Контратака
切り替え	КИРИКАЭ	Изменение, меняться местами
踏み出し	ФУМИДАСИ	Шаг вперёд
追込み	ОИКОМИ	Наносить удар с шагом
押し込み	ОСИКОМИ	Мощный натиск (сильно нажать)
引き手	ХИКИТЭ	Выдернутая, притянутая рука
擦り足	СУРИАСИ	Скользкий шаг
СТОЙКИ		
立ち方	ТАТИКАТА	Стойка, позиция
自然体	СИДЗЭНТАИ	Естественная позиция
不動立ち	ФУДО:ДАТИ	Непоколебимая стойка
平行立ち	ХЭИКО:ДАТИ	Параллельная стойка
ТЕХНИКИ: ВАДЗА		
手技	ТЭВАДЗА	Техники рук
拳	КЭН	Кулак
正拳	СЭИКЭН	Передняя часть кулака
裏拳	УРАКЭН (РИКЭН)	Обратный кулак
鉄槌	ТЭЦЦУИ	Железный молот (кэнцуи, сюцуи)
手刀打ち	СЮТО:УТИ	Удар рука-меч. Удар наружным ребром ладони
背刀	ХАИТО:	Ребро меча (<i>обух, спинка</i>)
貫手	НУКИТЭ	Рука-копье
背手受け	ХАИСЮУКЭ	Блок тыльной стороной ладони

低掌受け	ТЭИСЁ:УКЭ	Блок основанием ладони
突き技	ЦУКИВАДЗА	Ударные техники
揚げ突き	АГЭДЗУКИ	Восходящий удар
直突き	ТЁКУДЗУКИ	Прямой удар
逆突き	ГЯКУДЗУКИ	Противоположный удар
回し突き	МАВАСИДЗУКИ	Круговой удар
諸手突き	МОРОТЭДЗУКИ	Удар двумя кулаками
猿臂打ち	ЭМПИУТИ (ЭНПИ -не правильно!)	Удар локтем
蹴り技	КЭРИВАДЗА	Техники ног
足払い	АСИБАРАИ	Сметание (подсечка) ногой
踏み込み	ФУМИКОМИ	Штампующий удар ногой
掻き分け受け	КАКИВАКЭУКЭ	Раздвигающий блок
基礎	КИСО	База, основа
基礎技	КИСОВАДЗА	Базовая техника
連続	РЭНДЗОКУ	Комбинация
連続技	РЭНДЗОКУВАДЗА	Комбинации техник
打ち	УТИ	Удар
受け	УКЭ	Блок
突き	ЦУКИ	Удар кулаком
蹴り	КЭРИ	Удар ногой
極め	КИМЭ	Решение (концентрация энергии)
拍子	ХЁ:СИ	Ритм
間合い	МААИ	Дистанция
出会い	ДЭАИ	«Встреча» Прямой встречный удар против атаки
気	КИ	Дух
心	СИН	Сердце, душа
技	ВАДЗА	Техника
構え	КАМАЭ	Позиция
組手	КУМИТЭ	Поединок
道場	ДО:ДЗЁ:	Место постижения пути, комната для практики
帯	ОБИ	Пояс для доги или кимоно

先生	СЭНСЭИ	Инструктор, мастер
師範	СИХАН	Учитель, мастер высокого ранга
整列	СЭИРЭЦУ	Строиться!
礼	РЭИ	Приветствие, благодарность
正面に礼	СЁ:МЭННИРЭИ	Приветствие, направленное вперёд
先生に礼	СЭНСЭИНИРЭИ	Приветствие мастеру (наставнику)
お互いに礼	ОТАГАИНИРЭИ	Обоюдное приветствие
起立	КИРИЦУ	Встать!
松濤館	СЁ:ТО:КАН	Сётокан
流	РЮ:	Стиль, школа, течение
剛柔流	ГО:ДЗЮ:РЮ:	Жёсткий и мягкий стиль
着眼	ТЯКУГАН	Фиксация взгляда
試合	СИАИ	Матч, турнир
型試合	КАТАСИАИ	Соревнование по ката
組手試合	КУМИТЭСИАИ	Соревнование по кумитэ
審判	СИМПАН (только не сиНпан!)	Судейство (спортивное), судья
審判に礼	СИМПАНИРЭИ	Приветствие судьям
監査	КАНСА	Инспектор, арбитр
主審	СЮСИН	Рефери, главный из судей
副審	ФУКУСИН	Судья - помощник рефери
赤	АКА	Красный
白	СИРО	Белый
勝負	СЁ:БУ	«Победа или поражение»
勝負一本	СЁ:БУИППОН	Победа или поражение одним очком
勝負三本	СЁ:БУСАМБОН (не - саНбон)	Победа или поражение тремя очками
中へ	НАКАЭ	Двигаться к центру!
用意	Ё:И	Внимание! Готовность!
始め	ХАДЗИМЭ	Начать!
止め	ЯМЭ	Стоп!
止めそれまで	ЯМЭСОРЭМАДЭ	Стоп! До этого момента (время вышло)

元の位置	МОТОНОИТИ	Вернуться в исходное положение!
技あり	ВАДЗААРИ	«Случилось техническое действие» Пол-очка
一本	ИППОН	Полное очко
合い打ち	АИУТИ	Одновременная техника
注意	ТЮ:И	Предупреждение
当たった	АТАТТА	Контакт
見えない	МИЭНАИ	Не могу видеть
抜けた	НУКЭТА	Прошло мимо
警告	КЭИКОКУ	Предупреждение
反則	ХАНСОКУ	Нарушение правил
反則注意	ХАНСОКУТЮ:И	Предупреждение за нарушение правил
負け	МАКЭ	Поражение
反則負け	ХАНСОКУМАКЭ	Проигрыш из-за нарушения правил
失格	СИККАКУ	Дисквалификация
場外	ДЗЁ:ГАИ	Выход за пределы площадки
場外注意	ДЗЁ:ГАИТЮ:И	Предупреждение за выход за пределы площадки
弱い	ЁВАИ	Слабая техника
間合が遠い	МААИГАТО:И	Слишком большая дистанция
取れません	ТОРЭМАСЭН	Невозможно заработать очко
判定	ХАНТЭИ	Решение судей, вердикт
勝ち	КАТИ	Победа
赤の勝ち	АКАНОКАТИ	Победа красного
白の勝ち	СИРОНОКАТИ	Победа белого

Выводы. Приведенные примеры анализа терминологии в сочетании иероглифа, транскрипции и его значения позволят спортсменам, тренерам и судьям не только более глубоко проникнуть в суть применяемых терминов, но и более правильно пользоваться ими в процессе тренировок и судейства соревнований. Особенно актуальным это становится при анализе протокола КАТА, в котором прописаны все структурные элементы техник и их комбинаций.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжение исследований в данном направлении поможет не только разобраться в терминологии и комментариях в литературе или видео с использованием иероглифов, но и обогатит методическую базу тренировочного процесса в Сётокан, особенно в разделе КАТА и в судействе соревнований.

Список литературы

1. Egami, S.: The Way of Karate Beyond Technique, Kodansa International Ltd. Tokio, 1976. – 216 с.
2. Nakayama, M.: Dynamic Karate, Kodansa International Ltd. Tokio, 1966.
3. Nakayama, M.: The Best Karate (vol. 1-11), Kodansa International Ltd. Tokio, 1986. – 279 с.
4. Michael Gotzelmann. The Shotokan karate dictionary/ - Germany. 2001. – 171 с.
5. Funakoshi, G.: Karate-Do Kyohan, Kodansa International Ltd. Tokio, 1973, 127 с.
6. Марков В.В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до: учебное пособие / В.В. Марков. – Донецк: ДонНУ, 2003. – 107 с.
7. Марков В.В. Информационная структура и содержание терминологии в каратэ-до: методические рекомендации / В.В. Марков – Донецк: «Вега-Принт», 2007. – 27 с.

УДК 796.81/85

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

В.В. Мирошниченко

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В работе раскрыты основные методы физической подготовки спортсменов с учетом их индивидуальности, подробно рассмотрены результаты исследования и их особенности.

Summary. Miroschnichenko V.V. Methods of physical training of forts. The article is headlined the main methods of physical training of athletes based on their personality, discussed in detail the results of the study and their characteristics.

Актуальность. Спортсмены имеют физическую подготовку, отличающуюся от студенческой подготовки. Имея разное физическое развитие, они используют разные приемы и комбинации. Следовательно, каждому спортсмену нужен индивидуальный план, который будет построен на его

личных физических, моральных и волевых данных. В связи с постоянным увеличением нагрузки в борьбе как для начинающих спортсменов и квалифицированных спортсменов, в настоящее время всё большее значение приобретает физической подготовки борцов. Все это должно быть учтено тренером при составлении плана для спортсменов.

Постановка проблемы. Для подготовки квалифицированных борцов студенческого возраста необходимо использовать в тренировочном процессе техническую, тактическую и специальную подготовки.

Индивидуальные особенности спортсменов нужно учитывать методы подготовки борцов и построении их многолетнего плана для увеличения эффективности тренировок.

Цель. В данной работе целью является рассмотрение и исследование методов физической подготовки борцов и выявление наиболее оптимальных методов с учетом физического развития.

Методы и организация исследований. Один из существующих методов говорит о том, что наибольшее внимание следует уделять физической подготовке борцов, так как именно она лежит в основе любой другой подготовки. При этом стоит выделять преобладающее качество борца (например, выносливость, гибкость, силу и прочее) и развивать данное качество.

Индивидуализация физической подготовки борцов разных категорий направлена на то чтобы:

- содействовать полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- расширить функциональные возможности организма;
- целенаправленно развивать специальные физические качества;
- выработать навыки преодоления противодействия соперника и выполнения тактико- технического действия;
- совершенствовать способности к наиболее полной реализации двигательных активностей в структуре приемов (коронных) тактических, технических действий.

Важную роль в тренировках и соревнованиях играют соотношение времени и интенсивности нагрузок, между которыми есть обратно пропорциональная зависимость. В соревнованиях наблюдается процесс уменьшения времени схваток, а это значит, что борец должен интенсивнее действовать. Следовательно, стоит уделять немалое внимание развитию выносливости спортсмена. Выносливость характеризуется продолжительностью выполнения работы определенной интенсивности или способностью организма бороться с утомлением.

В программе тренировок спортсмена немаловажное значение имеет педагогический контроль. В его задачи входит оценка эффективности применяемых методов тренировки, установление контрольных нормативов, оценка подготовленности спортсменов.

В подготовке спортсменов особое место занимают такие методы как метод скоростно-силовых напряжений и метод скоростно-силовых движений, так как от быстроты начального напряжения зависит успешность выполнения большинства упражнений.

Следующие методы:

- метод повторных усилий, который представляет собой выполнение упражнений с нормальной скоростью до явного утомления;
- метод максимальных усилий, который применяется для проявления максимума силовых возможностей при малом количестве повторений;
- метод динамических усилий, в котором необходимо показать максимальную скорость за определенное время;
- метод статических усилий, который заключается в том, чтобы сохранять напряжение мышц длительное время в статическом режиме.

Все выше перечисленные методы можно объединить в один – метод комбинированных воздействий, который представляет собой использование различных режимов работы мышц и их сочетаний в одном подходе. Данный метод имеет широкое применение на практике и считается весьма эффективным.

В тех случаях, когда спортсмену необходимо развить мышечную массу, применяется метод «до отказа», суть которого в том, чтобы повторять упражнения максимально возможное количество раз в одном подходе [2].

Все эти методы являются наиболее распространенными тренировками для развития силы, которые, к тому же, можно проводить в любом доступном для спортсмена месте.

Большое значение в тренировочном процесс уделяется выносливости, которая представляет собой способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость разделяется на общую и специальную. Чтобы развивать общую выносливость, студентам даются упражнения на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения имеют аэробный характер, интенсивность работы может быть умеренной, усиленной или переменной, общая продолжительность упражнений – от нескольких до десяти минут. Специальная выносливость тренируется с помощью специальных упражнений, которые имеют анаэробный характер. Акцент на выносливость делается в учебно-тренировочных занятиях со студентами в Академии.

Выводы. Существует множество методов и методик многолетних тренировок для борцов, которые следует выбирать исходя из индивидуального физического развития спортсмена. Данное решение приведет к увеличению количества положительных результатов и роста эффективности. Также немаловажно, уделять внимание на развитие выносливости.

Разносторонне физически подготовленный борец может гибко менять тактику ведения поединков в зависимости от складывающейся ситуации. Скажем, в схватке с противником, принявшим тактику глухой защиты после выигрыша баллов потребуются применение средств раскрытия защиты, а это связано с преимущественным проявлением качеств силы и выносливости. В схватке с борцом атакующего стиля можно воспользоваться контратакующими действиями, требующими высокого уровня развития скоростных и координационных качеств.

Перспектива дальнейших исследований. Данная тема является достаточно широким полем для исследований, так как количество различных методов физической подготовки, а также вариантов оптимизации уже существующих методов стремительно растет.

Список литературы

1. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо) / К.А. Герасимов. – Саратов, 1999. – 145 с.
2. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов / В.М. Зациорский. – М.: Изд-во Рыбари, 2004. – 224с.
3. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженников, В.В. Нелюбин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.

УДК 796.011: 833.26

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

О.С. Олейник, А.С. Нагорная

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», Федерация
кикбоксинга г. Донецка*

Аннотация: Проведено исследование по изучению влияния физической подготовленности на свойства личности юных кикбоксеров. Исследование проводилось в течение 2015-2016 годов с юными кикбоксерами на базе ДР КДЮСШ по видам единоборств г. Донецка. Установлено, что существует значительная связь между физическим развитием и самоуважением. Это

означает, что чем гармоничнее развит ребенок, тем увереннее он чувствует себя в коллективе, среди сверстников, имеет высокий уровень самоуважения к себе. Это объясняется тем, что во время тренировок часто используются соревновательные упражнения, связанные с выполнением двигательного теста сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дети постоянно соревнуются между собой, а, побеждая, повышают свой уровень самоуважения.

Summary. Oleynik O.S., Nagornaya A.S. Effect of physical fitness on the properties of the individual young kick boxers. Study of the influence of physical fitness on the properties of the individual young kick boxers. The study was conducted during the 2015-2016, young kick boxer, ETC based on types of martial arts and YOUTH SPORTS SCHOOL of Donetsk. It has been established that there is a significant relationship between the physical development and self-esteem. This means that the more harmonious the child developed, the more confident he feels the team, among his peers, has a high level of self-esteem to yourself. This is because during workouts often used competitive exercises related to the implementation of the locomotors test bending-unbending of hands to stop lying. Children constantly compete among themselves, and defeating, increase your level of self-esteem.

Ключевые слова: кикбоксинг, физическая подготовленность, физическое развитие, функциональная подготовленность, тревожность, мотивация, самоуважение.

Keywords: kickboxing, physical preparedness, physical development, functional readiness, anxiety, motivation, self-esteem.

Постановка проблемы. Научно-методическая литература и спортивная практика показывают, что физическая подготовка занимает важное место в системе спортивной подготовки во многих видах спорта и является основой двигательной активности спортсменов. Особое значение физическая подготовка имеет на этапе начальной подготовки, когда закладываются основы для многолетней спортивной тренировки, то есть в юношеском возрасте. В спортивной деятельности достаточно четко выраженным является стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сплава психических свойств, который бы обеспечил спортсмену большую вероятность успеха в соревнованиях по определенному виду спорта. Исследования, в которых сравниваются личностные качества спортсменов и людей, не занимающихся спортом, показали, что для первых характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, твердость характера и самоконтроль. В связи с этим возникает необходимость проведения исследования, направленного на выявление взаимосвязи между физической подготовленностью и свойствами личности юных кикбоксеров. При этом остро встает вопрос о систематическом влиянии

на развитие свойств личности юных спортсменов, проявление которых даст наилучший результат в соревнованиях.

Анализ последних исследований и публикаций. Цель многолетнего процесса подготовки юных кикбоксеров – воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных защищать честь своего коллектива и страны на соревнованиях самого высокого уровня [1]. В связи с постоянным уменьшением возраста спортсменов, которые одерживают победы на мировых чемпионатах и всемирных играх, перед методикой подготовки кикбоксеров возникает ряд проблем: с какого возраста начинать специализированную подготовку, как ее осуществлять на отдельных этапах и с преимущественным использованием каких средств и методов [2]. Т.Е. Виленская утверждает, что средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения прямо или опосредованно влияют на совершенствование мастерства спортсмена. Все физические упражнения в зависимости от схожести с основным видом спорта делятся на три группы: соревновательные; специально-подготовительные; обще-подготовительные [3]. По словам А.А. Деркача, соревновательные упражнения – это целостные действия, которые составляют суть спортивной деятельности в соответствии с правилами соревнований [4]. А.В. Коробков определяет специально-подготовительные упражнения-элементы соревновательных упражнений, их варианты. Это также упражнения, сходные с соревновательными по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительные упражнения должны иметь что-то существенно общее с избранным видом спорта. В кикбоксинге – это весь набор приемов и боевых действий, а также упражнения, приближенно воспроизводящие приемы и действия по форме или характеру мышечных усилий [5]. Значительную роль в физической подготовке спортсмена играют свойства личности, которые в значительной степени влияют на достижение результатов в соревновательной и тренировочной деятельности. Разрабатывая программу тренировок, необходимо учитывать следующие качества: агрессию, интеллектуальный уровень, твердость характера, уверенность в себе, авторитарность.

Цель исследования. Исследовать влияние физической подготовленности на свойства личности юных кикбоксеров.

Изложение основного материала исследования. Исследование проводилось в течение 2015-2016 годов с юными кикбоксерами на базе ДР КДЮСШ по видам единоборств города Донецка. Условно юные спортсмены были разделены на 3 группы: в первую попали кикбоксеры в возрасте от 6 до 7 лет, во вторую – от 8 до 10 лет, в третью – от 11 до 14 лет. Определялись физическое развитие, функциональная и физическая подготовленность,

свойства личности юных спортсменов. Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; методы оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности; методика оценки психических свойств личности и методы математической статистики. Уровни физического развития определили с помощью центильных таблиц физического развития детей. Тестовыми упражнениями для диагностики функционального уровня развития стали задержка дыхания на вдохе и на выдохе по методикам Штанге и Генчи. Для тестирования физических качеств применялись упражнения: челночный бег, подъем туловища, вис на перекладине на согнутых руках, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед в положении сидя, сгибание-разгибание рук в положении упор лежа. Во время проведения эксперимента возникла необходимость проверки гипотезы о взаимосвязи уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности и свойств личности юных кикбоксёров.

Чем гармоничнее развит ребенок, тем увереннее он чувствует себя в коллективе среди сверстников, имеет высокий уровень самоуважения к себе. Также значительная связь присутствует между физическим развитием и реактивной тревожностью (беспокойство, напряжение, которые развиваются в конкретных ситуациях). Это означает, что чем гармоничнее развивается ребенок, тем меньше у него тревожное состояние во время необычных жизненных ситуаций, таких как соревнования, важный экзамен или момент в жизни.

Значительная связь наблюдается между динамической силой и самоуважением. Это объясняется тем, что во время тренировок часто используются соревновательные упражнения, связанные с выполнением двигательного теста сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дети постоянно соревнуются между собой, а побеждая, повышают свой уровень самоуважения. Умеренная связь наблюдается между определенными физическими и психическими свойствами, а именно: 1) ловкостью и потребностью в достижении, личностной тревожностью (повышенной склонностью к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований). Игровые упражнения, которые включают элементы челночного бега, бега на короткие дистанции, являются неотъемлемой частью тренировок. Поэтому, дети с удовольствием их выполняют, особенно, когда играют в команде. Такие соревнования повышают собственную самооценку, снижают состояние тревоги и беспокойства и улучшают отношения между собой в коллективе;

2) гибкостью и реактивной тревожностью. Такая связь объясняется тем, что дети, выполняя упражнения на гибкость, могут самостоятельно

преодолевать страх перед выполнением сложных элементов техники, которые требуют значительной гибкости в нижних и верхних конечностях;

3) скоростной силой и реактивной тревожностью. Такая зависимость объясняется тем, что в тренировочном процессе используются упражнения специальной подготовки, которые включают развитие скоростной силы. Примером является условный поединок между партнерами, во время которого каждый из них имеет право наносить по одному удару с максимальной силой и скоростью. Побеждает тот, кто сможет продержаться весь раунд поединка. Поэтому дети привыкли преодолевать страх перед болью и усталостью;

4) выносливостью и реактивной тревожностью. Такая связь объясняется длительной значительной нагрузкой во время тренировок, выполнением отдельных упражнений, игр, соревнований. Поэтому, юные кикбоксеры привыкают побеждать усталость и бороться за призовые места и награды;

5) статической силой и реактивной тревожностью. Зависимость объясняется тем, что дети знакомы с упражнениями, во время которых необходимо длительное время держать статическую позу в силовых упражнениях: стойка на кулаках в упоре лежа, стойка на руках, вис на перекладине. Дети воспринимают эти упражнения в качестве соревнований, во время которых уменьшается волнение, поскольку они происходят на каждом занятии;

6) динамической силой, потребностью в достижении и личностной тревожностью. Детям нужно чаще быть лучшими во время выполнения определенных упражнений игрового и соревновательного характера для повышения уровня потребности в достижении. После каждого удачного выступления ребенок стремится достичь большего и не останавливаться на достигнутом уровне. С увеличением показателя динамической силы личностная тревожность уменьшается.

Выводы. В течение второго года исследования (2016г.) наблюдались положительные сдвиги в физическом развитии, функциональной подготовленности за пробой Штанге, физической подготовленности (скоростная, динамическая и статическая сила). Отсутствие сдвигов в функциональной подготовленности за пробой Генчи.

Проанализировав результаты тестирования по уровням психических свойств личности обнаружили, что самоуважение и потребность в достижении у юных кикбоксеров находятся на высоком и среднем уровнях; тревожность на низком и среднем уровне.

Во время проведения исследования относительно качественных связей между физическим развитием, функциональной, физической подготовленностью и психическими свойствами юных кикбоксеров

обнаружили такую зависимость: а) прочные связи между признаками отсутствуют; б) значительная связь между физическим развитием, самоуважением и реактивной тревожностью; динамической силой и самоуважением; в) умеренная связь присутствует между пробой Штанге и потребностью в достижении; ловкостью и потребностью в достижении, личностной тревожностью; гибкостью и реактивной тревожностью; между всеми физическими качествами и реактивной тревожностью; динамической силой и потребностью в достижении и личностной тревожностью.

Результаты исследования показали, что у юных кикбоксёров ярко выражено чувство собственного достоинства, они имеют свое место в коллективе, добрые отношения со сверстниками, а занятия кикбоксингом способствует развитию лидерских качеств и мотивируют к достижению высоких результатов в спортивной деятельности.

Перспективой дальнейших исследований должна быть разработка методики психологической готовности юных кикбоксёров к преодолению соревновательных трудностей.

Список литературы

1. Блудов Ю.М. Личность в спорте: очерки исследований психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М., 1987. – 154 с.
2. Бахчанян Г.С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогика и психология: М., 1997. – № 4. – С. 4.
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 256 с.
4. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 238 с.
5. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М. : Высшая школа, 1983. – 342 с.

УДК: 796.325.796.012.51

РАЗВИТИЕ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Н.С. Тарасова, И.В. Тарасов

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Одно из основных качеств волейболиста

которое надо развивать это прыжковую выносливость. Рассмотрим его на примере волейбола.

Summary. Tarasova N.S., Tarasov I.V. development of the jumping stability of volleyballists. The specificity of each of the sports determines the features of the ways of development of physical qualities. One of the main qualities of a volleyball player is to develop this hopping endurance. Consider it in the example of volleyball.

Актуальность. Совершенствование системы подготовки квалифицированных волейболистов должно основываться на изучении закономерностей их соревновательной и тренировочной деятельности. Основное внимание должно быть сосредоточено на решении следующих вопросов: определение количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности; определение количественных и качественных характеристик тренировочной деятельности; нахождение оптимального соотношения между параметрами игровой и тренировочной деятельности, умение управлять этим соотношением, регулируя его значения на каждом этапе подготовки.

Прыжковая выносливость волейболистов – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках ля нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнении вторых передач в прыжке. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более аэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями и без них, имитационные прыжковые упражнения и основные упражнения по технике игры. Наиболее эффективные ля развития прыжковой выносливости повторный, круговой методы тренировки. Продолжительность одной серии должна состоять из 1-3 минут, количество серий 5-8 интервалы отдыха между сериями до 3 минут.

Постановка проблемы: По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание тем выше начальная скорость взлёта.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием. Прыжковая

игровая деятельность доминирует в соревновательном процессе волейболистов. Доказано, что 90-95% выигрыша очков в игре достигается борьбой над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность волейболистов должна быть на высоком уровне. Что же такое термин прыгучесть? Прыгучесть – способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач, зависит от развития силы мышечных групп и скорости сокращения мышечного волокна.

В развитии и совершенствовании прыгучести выделяют три основные тенденции в зависимости от того, используются ли преимущественно:

- упражнения, направленные на развитие максимальной силы. Упражнения с отягощениями выполняют роль дополнительного средства развития прыгучести, а основным средством является прыжковые упражнения;
- упражнения, направленные на развитие скорости двигательной реакции и скорости движения;
- упражнения, направленные на одновременное развитие силы и скорости движения.

Для развития и совершенствования прыгучести особое внимание рекомендуется уделять развитию силы в соответствии со структурой движений и характером нервно-мышечной деятельности в каждом виде прыжков.

Цель. Главной целью данной работы является выяснение какие упражнения направленные на развитие прыжковой выносливости.

Методы и организация исследования: Основные методы которые применялись при написании данной работы это метод анализа, метод контрольных испытаний и описательный метод.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Прыжковая подготовка волейболистов эффективна и рекомендуется для использования в командах по волейболу.

Варьируя компоненты физической нагрузки, можно добиться различного тренировочного эффекта при выполнении одного и того же упражнения. Итак, устанавливая необходимую дозировку физической нагрузки основных упражнений, можно заранее программировать достигаемый тренировочный эффект.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: ФиС, 1978.

3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: «Академия», 2002.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2006.

5. Беляев А.В. Волейбол: учеб. / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: «Физкультура, образование и наук», 2000.

УДК 796.83/84(07)(612.821

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ

А.Н. Ткаченко, Д.И. Моисеенко

ДР ДЮСШОР по боксу, г. Донецк

Аннотация. В статье исследуется комплексная интеллектуальная подготовка спортсмена. Спортсмен и тренер никогда не пользуются одним видом мышления. В статье описаны методы теоретического, практического (действенного), тактического и творческого мышления.

Summary. Tkachenko A.N., Moiseenko D.I. Intellectual training boxers. The article explores the complex intellectual preparation of the athlete. The athlete and the coach never use one kind of thinking. This article describes methods of theoretical, practical (efficient), tactical and creative thinking.

Ключевые слова: исследования, комплекс, интеллект, подготовка, тренер, спортсмен.

Keywords: researches, complex, intellect, preparation, trainer, sportsman.

Актуальность. Успех действий тренера и боксера в бою во многом зависит от уровня развития некоторых 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. Из всех перечисленных психических качеств, которые должны быть развиты у боксера на достаточно высоком уровне, ведущее место занимает умение мыслить в кратчайшие доли секунды, что позволяет спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики с различными соперниками. Сложность интеллектуального воспитания побудила нас приступить к данным исследованиям.

Анализ современных исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы и наблюдений за спортивной практикой

свидетельствуют о том, что в современной отечественной теории и методике подготовки спортсменов высокой квалификации в единоборствах имеет место определенная недооценка роли интеллектуальной подготовки и формирования творческого мышления у квалифицированных тренеров и боксеров. Педагогические методы исследования включали: анализ литературы по спортивной педагогике, по общей теории и методике подготовки спортсменов и частным методикам их подготовки в боксе, педагогические наблюдения, анкетирование, оценку и контроль разных параметров спортивного мастерства и подготовленности спортсменов, моделирование соревновательных условий, проведение педагогических экспериментов и т.д. [1-4].

Из психологических методов исследования использовались: анализ литературы по психологии, психологические наблюдения, интервью, анкетирование и личностное тестирование, реакциометрия. Достоверность полученных данных проверялась и доказывалась путем применения различных методов математической статистики и экспертных оценок специалистов.

Постановка проблемы. Изучить методы комплексной интеллектуальной подготовки тренера и боксера.

Цель. Исследовать приемы комплексной интеллектуальной подготовки тренера и боксера.

Методы и организация исследований. 1. Комплексная интеллектуальная подготовка тренера состояла в том, чтобы тренер за минутный отдых между раундами дал спортсмену качественно восстановиться: сделать эффективный массаж мышц ног, рук, груди, плеч, шеи, спины. Говорить кратко о самом главном, что наиболее хорошо у боксера получалось на ринге, добавить кратко и конкретно, что спортсмену необходимо сделать, чтобы победить соперника тем арсеналом умений, которыми подопечный отлично владеет. Обратить внимание спортсмена на конкретные слабые места технико-тактической подготовки соперника. Применить эффективные методы психологического воздействия на своего ученика с учетом индивидуальных качеств боксера. 2. Тренер, проводящий научные исследования в группах своих подопечных, также повышает свой интеллект. 3. Тренер, пишущий научные статьи, также повышает свой интеллект. 4. Тренер, создающий и внедряющий в тренировки эффективные новые методы, также повышает свой интеллект и новые знания передает спортсменам и своим коллегам тренерам. 5. Не владея в совершенстве аутогенной тренировкой, медитацией, боксер не может эффективно подготовиться к предстоящему бою. Дифференцированному подбору необходимых формул и методик психологической настройки тренер обязан обучать своих учеников и сам каждодневно учиться. Все хорошее, что

боксер наработал в течение нескольких лет тренировок, он может растерять за 5 минут, будучи психологически неподготовленным.

Наши исследования интеллектуально-теоретической подготовки являлись одним из самых важных компонентов мастерства боксеров и требовали большой и длительной работы. По нашему убеждению, современный спортсмен обязан не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Поэтому тренеры-исследователи обучали ученика самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных сложных ситуациях. Каждому спортсмену прививались знания и понимание задач развития физической культуры и спорта в нашей стране как одного из средств воспитания, а также социальное и оздоровительное значения физической культуры и спорта. На опыте подготовки боксеров высокого класса и научных данных спортсмена мы обучали правильно оценивать уровень своей тактико-технической, физической и психологической подготовки, самостоятельно находить средства и методы развития качеств, навыков и умений с учетом своих индивидуальных особенностей. Особое значение мы придавали приобретению умений применять педагогические принципы обучения и тренировки при решении ситуационных тактических задач. Также, мы обучали спортсменов умению спланировать свою тренировку по периодам и этапам подготовки; четко знать медико-биологические основы тренировки, критерии спортивной формы на каждом этапе подготовки, находить средства и методы ее достижения: соблюдать принципы гигиены тренировки, режим питания, рабочего дня, отдыха и тренировки, знать и уметь применять средства и методы восстановления после больших нагрузок. Чем выше уровень интеллектуально-теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов [1, 4]. Также мы придавали большое значение формированию творческого мышления у квалифицированных боксеров. Как показали исследования, успех действий боксера 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 боксерскую одаренность мастеров ринга. Из всех перечисленных психических качеств, которые мы развивали у боксеров на достаточно высоком уровне ведущее место занимали

умения мыслить в кратчайшие доли секунды, что позволяет спортсменам с успехом, своевременно и точно использовать средства техники и тактики с различными соперниками.

Исследования показали, что боксер, не обладающий упомянутыми психическими свойствами и качествами, не может рассчитывать на успех в искусном бою на «большом ринге» или на достижение высокого спортивного мастерства в том значении, в каком оно понимается сейчас. В поведении боксера во время боя проявляется ряд особенностей его характера, темперамента и, что необходимо подчеркнуть – интеллекта. В зависимости от тех задач, которые предстоит решить боксеру в процессе тренировки и соревнований, у него в большей или меньшей степени проявляются различные виды мышления. В нашем исследовании, когда перед боксером ставилась задача теоретического характера – для развития творческого мышления – давалось задание распланировать на четыре года содержание средств технико-тактической, физической и психологической подготовки, продумать характер пищевого режима в случае усиленной сгонки веса, проанализировать анатомо-динамические и биомеханические особенности какого-нибудь излюбленного приема, выявить недостатки в развитии воли, отношениях с людьми. Как показало социологическое исследование данного вопроса, такие методические приемы в значительной мере способствуют формированию, так называемого, теоретического мышления. Таким образом, в процессе творческого осмысления задач теоретического характера спортсмен широко пользуется абстрактными понятиями, т.е. обобщенными знаниями целой группы явлений, объединенных по однородности их существования, устанавливает связи между понятиями, делает выводы из имеющихся в его распоряжении данных и т.д. Для формирования у спортсмена образного мышления мы предлагали спортсменам самостоятельно разработать план предстоящего выступления, произвести оценку наглядно представляемых конкретных ситуаций на ринге, для этого использовались видеоматериалы, либо исходили из конкретной ситуации во время соревнований и учебных поединков во время тренировки. На основании такой оценки спортсменам предлагалось сделать выводы о том, как лучше поступить при той или иной атаке известного противника, обдумывать в перерывах между раундами, какова должна быть тактика в очередном раунде, разбирать с тренером свои ошибки и т.д. Все это предлагалось спортсменам изложить в виде реферата и последующего доклада. При этом они оперировали преимущественно представлениями, т.е. образами воспринятых ранее предметов и явлений.

В своих исследованиях мы также применяли методы формирования у спортсмена практического или действенного мышления, в ходе занятий

предлагали продумать пути совершенствования определенного удара, защиты, способа передвижения определенного тактического действия (финта, раскрытия соперника, контратакующего приема и т.д.), структуры какого-либо специально подготовительного упражнения, провести с партнером разбор задания для предстоящего боя; придумать новый технический элемент и т.д. Для более ясного и доказательного изложения своих мыслей и рисунков мы предоставляли возможность тренерам и спортсменам отображать все на учебной доске. Здесь задача ставилась нами перед тренерами и спортсменами наглядно и решалась в виде эвристического действия. И, наконец, в соревновательных, вольных и условных боях на ринге и отчасти в ходе совершенствования отдельных приемов с партнером, проявлялось тактическое мышление боксера. Для формирования данного вида мышления мы применяли так называемые зоны создания символов, т.е. закодированный шифр тактико-технического действия, который заключается в следующем; спортсмен доводит до автоматизма определенные технические действия защитного, атакующего и контратакующего характера.

Наши исследования показали, что для успешного проведения поединка в «обойме» боксера должно быть не менее чем по 5-6 комплексных образно – действенных шифров – символов для решения технико-тактических задач (практически, многовариативно наработанных до автоматизма) в каждом стиле боксирования (атакующем, контратакующем, защитном, темповом, нокаутирующем, комбинационном, универсальном и т.д.) на каждой из 3 дистанций, а у спортсмена высокого класса не менее чем по 7-9 технико-тактических символов на каждой из дистанций и по каждому из перечисленных выше стилей. Чем многовариативнее и эффективнее содержание «обоймы символов», тем гибче и адекватнее их выражение в той или иной боевой ситуации и выше уровень «качества символа». Тем самым, обладание символами автоматизма, т.е. мгновенное применение в поединке многоходовых комбинаций, определяет уровень и глубину тактического мышления, является показателем проявления в действии творческого, изобретательного мышления, умения быстро ориентироваться в мгновенно меняющихся ситуациях боя. Разумеется, что боксер никогда не пользуется одним видом мышления. Так, для формирования теоретического мышления спортсмену необходимо обладать достаточно глубокими знаниями по анатомии, биомеханике, гигиене, психологии, психофизиологии. А также, хорошо понимать принципы периодизации и планирования спортивной тренировки, знать сущность искусного бокса, особенности спортивной подготовки боксера и т.д. Все задачи и методы самопознания, при условии, если спортсмен занимается ими систематически, также способствуют развитию мышления. Основным и

важнейшим способом развития теоретического мышления служит самостоятельное планирование круглогодичной тренировки для боксеров разрядников и многолетней тренировки для спортсменов высокой квалификации. Для развития образного мышления мы разработали для каждого спортсмена индивидуальный комплекс специальных приемов. Спортсмен должен обладать комплексом знаний – представлений о технике: представлять основные движения – их форму, направления, основные скоростно-силовые характеристики и т.д., а также представлять различные ситуации, в которых применяются разнообразные приемы, всевозможные варианты техники и тактики партнера и способы противодействия им. Практическое (действенное) мышление воспитывается в спортсмене при помощи тщательного обдумывания своих движений, осознания возникающих мышечно-двигательных ощущений, их сопоставления с образами движений и поиска наиболее оптимальных вариантов принятия технико-тактических решений и т.д. Проблема воспитания тактического мышления – одна из главных в тренировке боксеров, но до сих пор ей уделяется недостаточное внимание, что, несомненно, мешает подготовке боксеров высокого класса. В боксе тактическое мышление как один из вариантов действенного мышления, проявляющегося в условиях острого противодействия и ограниченного лимита времени, формируется в процессе условных и вольных боев, где спортсмены решают поставленные перед боем или возникающие в ходе поединка тактические задачи. Перед спортсменами, упражняющимися в условных и вольных боях, мы ставили задачи наблюдать и правильно разгадывать действия соперника, принимать мгновенные решения, выбрав правильное контрдействие, бороться за осуществление своих тактических целей и преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а в случае необходимости – мгновенно изменять принятое тактическое решение. Боксерам мы давали задания по разведке действий партнеров, для изучения сильных и слабых сторон их техники и тактики, физической подготовленности, манеры ведения боя, по запоминанию типовых ситуаций, которые следует узнавать в бою.

При выполнении задания спортсмен не только наблюдал и уточнял, как действует партнер, но и мгновенно делал вывод, какие контрдействия следует применять против него, и пытался их тотчас выполнить. Кроме того, мы предлагали боксеру вести бои с партнерами, различной манеры ведения боя. Например, с соперником, ведущим непрерывную атаку, или предпочитающим вести бой одиночными ударами, с боксером-нокаутером, боксером-левшой и т.д. Спортсмену, в таком случае, даются специальные задания, которые он должен выполнить в зависимости от манеры ведения боя соперником. После окончания условных и вольных боев боксеры подробно рассказывали тренеру,

что удалось им выяснить в ходе боя, чем были вызваны их действия, какие намерения имели спортсмены, какие причины не позволили им выполнить запрограммированные действия и т.д. Таким образом, формирование творческого мышления боксеров основывается на комплексном развитии теоретического, практического, образного и тактического мышления.

Исследования показали, что всякая сложная сознательная деятельность может быть разделена на постановку цели и рассмотрение средств достижения ее. Эти два процесса зависят от направленности и сосредоточенности сознания, т.е., от внимания. Регуляция психической деятельности связана с такими особенностями внимания, как устойчивость, объем, переключение и распределение [3, 4]. Спортсмены, занимающиеся по экспериментальной методике, имели более высокие показатели физического и эмоционального тонуса, скорости и эффективности перерабатываемой информации. Эти результаты заслуживают внимания хотя бы потому, что они показывают нам пути дальнейших гипотез и исследований.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют эффективно повысить надежность обучения развития интеллекта при подготовке спортсменов МСМК.

Перспективы дальнейших исследований. Дополнять исследования новыми методиками, повышающими качество подготовки тренеров и боксеров международного уровня.

Список литературы

1. Белих С.І. Дівочий бокс: підручник / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – 624 с.
2. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
3. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
4. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: учебник / под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В МИНИ-ФУТБОЛЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С.В. Шпак

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проанализирована подготовка игроков, специализирующихся в мини-футболе, с учетом специфики и практического опыта, даны рекомендации по проведению тренировочных занятий совершенствующих физическую, техническую и тактическую подготовки, использованию средств тренировок, а также важность контрольных тестов, в том числе медицинских осмотров футболистов в соревновательный период. Отмечены моменты, позволяющие облегчить задачи по оптимизации подготовки к ответственным соревнованиям.

Summary. Shpak S.V. Training and training process in mini-football in the competition period. The article analyzes the training of players specializing in mini-football, taking into account the specifics and practical experience, gives recommendations for conducting training sessions improving physical, technical and tactical training, the use of training aids, as well as the importance of control tests, including medical examinations of players in Competition period. The moments that allow to facilitate tasks on optimization of preparation for responsible competitions are marked.

Постановка проблемы. Одним из компонентов успешной игры команды в соревновательный период, является правильно организованный учебно-тренировочный процесс. Футзал во многом уникальная игра, в каком еще виде спорта можно столько создать «модификаций» (примерно 10-12, а при наличии запасных игроков и более) из восьми игроков и вратаря, в короткое время, если, конечно, требуется. С уверенностью можно сказать, что никакая команда не в состоянии победить в каком-либо крупном турнире, если отдельные игроки или весь коллектив в целом, не достигли известного уровня физической подготовки, понимания игры. Как организовать работу всего коллектива, чтобы игра команды была эффективной? Одной из основ успеха является здоровье игроков, сохранить которое без сознательно регулируемой нагрузки просто невозможно. Необходим технический и атлетический минимум, на базе которого тренер и команда могут совершенствовать технико-тактический уровень. Нет такой системы игры, которая могла бы компенсировать неточно выполненные передачи или небрежный удар, не оказание поддержки друг другу, нежелание или неумение игроков бегать. Поэтому важно понимание ключевых моментов

игры и знание того, как и когда их использовать. Все это приходит в процессе различных соревнований по футзалу и соответственной подготовки к ним.

Цель. Анализ учебно-тренировочного процесса для наибольшего эффекта педагогических действий в соревновательный период.

Результаты исследований и их обсуждение. Специфика соревновательной деятельности футболистов, играющих в залах, связана с выполнением разнообразных технико-тактических действий, как в обороне, так и в атаке, на ограниченном пространстве. В частности, периметр поля для игры в мини-футбол лимитирован длиной 42-25 метров и шириной 25-15 метров, а количество игроков в каждой команде составляет 5 человек, один из которых вратарь.

В мини-футболе управление командой в соревновательном периоде, особенно между турами, не исследовалось. Однако анализ современной литературы и опыт собственной научной и практической работы в этом направлении показывает, что трудности, решения практических задач в управлении командой на тренировках и соревнованиях, состоит в разных подходах к успехам в теоретической разработке проблем тренировки и их недостаточным воплощением в практику. Это дает основание считать выделенную проблему действительно актуальной.

Учитывая, что плотность игровых действий в зале существенно выше, чем на большом поле, здесь на первое место выступают скоростные качества и техническая подготовленность футболистов. До настоящего времени отсутствуют методические разработки по системе подготовки футболистов в залах, хотя практика развития мини-футбола, опирающаяся на передовой опыт близких к этому виду спорта игр (большой футбол, гандбол), настоятельно требует изучения специфических особенностей малого футбола и научно-методического обоснования применяемых средств и методов тренировки. Система соревнований в мини-футболе существенно отличается от большого футбола. Как правило, ведущие игроки в мини-футбол, соревнуются в течение 8-9 месяцев, но игры проводятся по системе туров, которые планируются один раз в месяц. За один тур команда проводит пять игр. Таким образом, может создаться впечатление, что периодизация тренировки для футболистов, специализирующихся в «мини-футбол» должна сводиться к подготовке к каждому конкретному туру соревнований. Нельзя игнорировать особенности подготовительного, соревновательного и переходного. В основу планирования тренировочного процесса подготовки игроков, специализирующихся в мини-футболе, были положены общеметодические подходы к спортивной подготовке, направленные на развитие спортивной формы. При этом учитывалось, что специфика соревновательной деятельности в мини-футболе,

кроме развития физических качеств, предъявляет особенно высокие требования к скоростным возможностям игроков. Этот факт подтверждается наблюдениями ведущих тренеров и специалистов за игровой деятельностью лидеров мирового мини-футбола.

Тренировка в футбольных командах проводится круглогодично и годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания. Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первого до последнего планового состязания. Переходный период длится с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий в новом годовом цикле. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои задачи и специфические средства, динамику спортивных нагрузок и режим подготовки. На каждом этапе осуществляется физическая, функциональная, психологическая подготовка к последующему этапу. Поэтапная подготовка создаёт благоприятные условия для достижения высокого уровня тренированности. В подготовительном периоде совершенствуются технические и тактические навыки футболистов, физическая и волевая подготовка игроков. Началу занятий предшествуют тщательные медицинские осмотры. В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки ведутся в большом объеме. Создаются необходимые условия для достижения и сохранения спортивной формы, для наивысшей работоспособности в каждой календарной игре. Формами тренировки являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и индивидуальные занятия по технике и тактике, двусторонние и товарищеские игры, календарные игры. Систематически проводятся контрольные испытания. Наибольшее место в соревновательном периоде отводится упражнениям по технике и тактике и специальной физической подготовке. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты. Основное место здесь отводится повторному бегу. Начиная с августа, упражнения с предельной скоростью выполняются в меньшем объеме, так как к этому времени у футболистов накапливается усталость. Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстроты, постепенно снижается, а достигнутая быстрота поддерживается и совершенствуется в играх, игровых упражнениях и состязаниях. То же относится к упражнениям на развитие выносливости и ловкости. Упражнениям

на развитие силы во второй половине соревновательного периода также отводится несколько меньше места. Основными средствами тренировки в соревновательном периоде являются упражнения специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения, двусторонние, товарищеские и календарные состязания. Важную роль в соревновательном периоде играет регуляция процесса восстановления. В начале периода и в конце его проводятся контрольные тесты. Данные этих испытаний позволяют судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки. Для этой же цели дважды в соревновательном периоде проводятся медицинские осмотры футболистов. Занятия по технике и тактике на всех этапах преследуют цель повышения стабильности выполнения и вариативности технических и тактических приемов игры. При совершенствовании в технике владения мячом обращается внимание на скорость полета мяча и точность попадания в цель, а также на безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча. При этом предпочтение отдается упражнениям, подготавливающим футболистов к выполнению технических приемов на большой скорости, в более трудных условиях и с сопротивлением (например, обводке соперника с последующим ударом по воротам, приему мяча с последующим ударом с ходу). Широко используются игровые упражнения и специально подобранные игры, приближающиеся к соревновательным условиям, например «четверо против двоих», «трое против одного», «волейбол головами» и т. д. Кроме того, проводятся двусторонние матчи с акцентом на выполнение отдельными игроками заданных технических приемов, а также товарищеские соревнования. Тренеры должны находить новые, совершенные средства и методы тренировки по технике игры. Нужно разучивать новые приемы и их сочетания. В соревновательном периоде совершенствуются принятые командой тактические варианты ведения атаки, построение обороны и взаимодействия линий и звеньев при переходах команды от нападения к обороне и от обороны к нападению. Для совершенствования в тактике используют всевозможные игровые упражнения и игры: «партия на партию», «борьба за мяч», «на падение против защиты» и т.п. Выполняют такие упражнения, которые способствуют выработке у футболистов точных и своевременных передач, навыков в «открывании» и «закрывании», отборе мяча, в непрерывном маневрировании, взаимопомощи, проявлении творчества и инициативы в игре. Разучивают новые тактические комбинации между игроками смежных линий и звеньев, а также различные способы выполнения начального, штрафного, свободного, углового ударов, удара от ворот и ввода мяча из-за боковой линии. Наигрываются

тактические системы игры в связи с предстоящими календарными соревнованиями. Интенсивность нагрузок достигает наивысшего уровня.

Соревновательный период тренировки направлен на подготовку и успешное выступление в соревнованиях. Его длительность около 8 месяцев. К соревнованиям спортсмен должен быть хорошо подготовлен. Основными задачами соревновательного периода являются: 1) приобретение высокого уровня тренированности; 2) дальнейшее закрепление, совершенствование и освоение новых вариантов техники и тактики; 3) расширение и закрепление знаний и умений при участии в соревнованиях; 4) достижение высокого уровня развития физических, волевых и моральных качеств, необходимых в мини футболе; 5) расширение теоретических знаний. Соревновательный период тренировки в соответствии с количеством соревнований делится на этапы предварительной подготовки к соревнованиям, непосредственной подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха после их окончания. Общеизвестно, что конечный результат матча определяется наибольшим количеством мячей, забитых в ворота соперника, поэтому интерес представляет отработка эффективности ударов. Если в командах высшей лиги реализация ударов по ширине площадки и их результативность от общего количества ударов, то в командах более низкого уровня подготовленности она ниже, включая и штрафные удары. При этом опыт показывает, что при общей средней результативности ударов, со взятием ворот, наиболее результативными являются удар носком ноги и удар с замыканием штанги. Анализ также показывает, что результативность удара носком ноги выше у игроков команд высшей лиги, чем у игроков команд более низкого уровня подготовки. Причем необходимо заметить, что результативность ударов зависит от того, в какую часть створа ворот направлен мяч. Наблюдения свидетельствуют о значительно более высокой результативности ударов, направленных в нижнюю треть ворот. Тактические схемы расстановки игроков в большинстве случаев строятся по системе 1 + 2 + 2 и менее - по системе 1 + 3 + 1. Необходимо отметить, что такое построение тактических схем связано с подбором игроков, особенно нападающего плана, и зависит от тактики игры соперника. При расстановке игроков по системе 1 + 2 + 2 в нападении интенсивность ударов по воротам очень высокая, в том числе и из-под защитника. В защите против данной системы в большинстве случаев применяют зонный прессинг, особенно в командах, играющих по системе 1 + 3 + 1, т.е. с хорошо налаженной контратакой. В этом случае чаще всего возникают ситуации 2x1 (два нападающих против одного защитника). В одном матче в среднем проводится от 6 до 11 контратак в зависимости от класса команды. В тактике игры команд, особенно при проигрывании и равном счете, когда команда проводит атаку и

находится на половине поля соперника, превалирует игра в большинстве случаев с участием вратаря и заменой вратаря на нападающего, что является весьма эффективным средством против зонной защиты.

Выводы. Таким образом, наблюдения особенностей игровой деятельности мини-футболистов показывают, что при совершенствовании технико-тактических действий следует учитывать не только данные технической и тактической подготовленности игроков, но и степень их реализации в соревнованиях. Те же наблюдения свидетельствуют о перспективности такого подхода для развития специальной (скоростной) выносливости и быстроты в процессе выполнения сложнокоординированных упражнений на фоне решения технико-тактических задач. Для достижения наибольшего эффекта педагогических воздействий обосновано применение текущего и оперативного контроля специальной подготовленности игроков и команды в целом. Контроль необходимо проводить как в процессе соревновательных игр, так и на тренировках на основе:

а) учета чередования нагрузки и отдыха игроков команды, которая зависит от продолжительности серий упражнений и интенсивности их выполнения, количества повторений и условий выполнения упражнений;

б) направленности и плановости замен в зависимости от напряженности матча и количества заявленных игроков; отдых перед выходом на площадку должен быть 3-4 мин, что создает оптимум работоспособности у игроков и уменьшает количество ошибочных технико-тактических действий в сложных игровых ситуациях;

в) применения тестовых упражнений на быстроту и скоростную выносливость для определения специальной подготовленности игроков и их функциональной готовности на этапе подготовки к соревнованиям и для внесения при необходимости коррективов в тренировочный процесс.

г) необходимости знания тренером социально-психологических особенностей игроков для управления командой. Оптимальный уровень развития межличностных отношений в формальной и неформальной обстановках, является благоприятным для успешного выступления команды в ответственных соревнованиях. Определено, что на управление командой в тренировочном процессе и в соревнованиях особенно влияют взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен». Своевременная оценка этих взаимоотношений позволит облегчить задачу формирования сплоченного спортивного коллектива и оптимизировать его подготовку к ответственным соревнованиям.

Список литературы

1. Беспорочный А.Л. Любительский ФУТЗАЛ профессионально / А.Л. Беспорочный, Д.А. Беспорочный. – Х.: СИМ, 2009. – 67 с.

2. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. докт. дис. / В.А. Булкин. – М., 1987. – С. 44
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. – М.: ФиС, 1977. – 143с.
5. Годик М.А. Контроль и управление нагрузками в футболе / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1981. – С. 74-77.

УДК 796.81

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

И.А. Шиманский, В.Н. Иванов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация: В статье проведен анализ кикбоксёров и борцов с позиций биомеханики, приведены сведения о биомеханических особенностях спортсменов, занимающихся различными видами единоборств. Установлена близость результатов ударных единоборств (кикбоксинг и т.п.), отражающих особенности этих видов спорта. Результаты борцов и других единоборств иллюстрируют определенные отличия этих видов спорта. Сопоставление рассчитанных биомеханических показателей у спортсменов доказывает их важность при оценке качества подготовки в единоборствах и дает возможность повысить функциональные возможности спортсменов.

Summary. Szymanski I.A., Ivanov V.N. A comparative analysis of the biomechanical aspects of athletes-martial artists. This article analyzes the boxers and wrestlers from the standpoint of biomechanics, provides information about the biomechanical characteristics of athletes of different kinds of martial arts. Proximity percussion results established martial arts (kickboxing, etc.), reflecting the features of these sports. The results of the other wrestlers and martial arts illustrated some differences of these sports. Comparison of calculated biomechanical parameters in athletes proved their importance when assessing the quality of training in martial arts and provides an opportunity to improve the functionality of the athletes.

Ключевые слова: биомеханика, кикбоксинг, борьба, единоборцы.

Key words: biomechanics, kickboxing, wrestling, edinoborcy.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Общеизвестно, что изучение биомеханических аспектов отдельных

видов спорта позволяет совершенствовать спортивную технику спортсменов, оптимизировать их общую физическую подготовку и способствует повышению успешности спортивных выступлений [1]. Вместе с тем, применение биомеханики в подготовке является важным фактором предотвращения спортивного травматизма, что позволяет сохранить здоровье спортсменов и, в свою очередь, отражается на их результативности. В настоящее время продолжается рост популярности единоборств среди широких слоев населения, и, прежде всего, среди молодежи, обусловленный как выраженной силовой направленностью, так и характером единоборства. Существенное место среди этих видов занимает кикбоксинг, который является промежуточным между боксом, рукопашным боем и восточными единоборствами. Имеющиеся сведения позволяют считать кикбоксинг перспективным с позиций рекреации, занятия которым применяются для восстановления и повышения работоспособности рядовых граждан. Однако в этом виде спорта еще недостаточно комплексных научных исследований, подавляющее количество публикаций носят сугубо практический характер, содержат рекомендации тренеров относительно применения отдельных физических упражнений и технико-тактических комплексов, то есть посвященные подготовке спортсменов. Между прочим, именно в кикбоксинге важное значение приобретает соблюдение закономерностей биомеханики, которая позволяет выявить условия, способствующие росту эффективности действий спортсмена, определяют, как лучше приспособиться к существующим условиям и как их применять для получения результата. Именно это и обусловило актуальность нашего исследования.

Анализ последних исследований и публикаций доказывает важность исследования ударных действий в единоборствах [2]. Проведенный биомеханический анализ техники движений позволил определить кинематические характеристики ударного действия. На основании полученных результатов показаны пути увеличения силы удара с помощью показателей скорости и ускорения звеньев и представлены направления совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов. На сегодняшний день высокая значимость использования современных биомеханических технологий в спорте высших достижений обусловлена повышением требований к подготовке спортсменов, связанных с постоянным поиском наиболее эффективных путей, способных привести к росту результативности [3]. Бужинский А.В., Павлов П.В. предлагают применять компьютерные технологии для биомеханического анализа атакующего удара в пляжном волейболе [4]. Использована технология видеозахвата в качестве инструмента для наблюдения и измерений параметров ударных действий как

основного эффективного соревновательного действия. Параметры движений, которые определяются, являются наиболее важными для управления скоростно-силовой, скоростной и технической подготовкой спортсменов.

Однако в кикбоксинге биомеханические подходы еще не достигли достаточной распространенности, что и обусловило актуальность исследования.

Целью работы было исследование биомеханических особенностей спортсменов-кикбоксеров по сравнению с другими видами единоборств.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 40 спортсменов, распределенных на две группы: 1 – спортсмены-кикбоксеры (n=20), средний возраст (17-20) лет, 2 – спортсмены, занимающиеся борьбой, (n=20), средний возраст (17-20) лет. Уровень спортивного мастерства был не ниже 2 разряда.

Изложение основного материала исследования. Применение в биомеханике понятий геометрии масс обусловило необходимость определения массы отдельных сегментов тела, биомеханической длины положения центра масс на продольной оси сегмента и центральных моментов инерции относительно различных осей тела [5, 6].

Таблица.

Массы отдельных сегментов тела спортсменов единоборств

Показатель, кг	1 группа	2 группа
Масса стопы	0,96±0,03	1,05±0,05
Масса икры	2,92±0,09	3,32±0,19
Масса бедра	9,37±0,33 ¹	11,03±0,70
Масса кисти	0,43±0,01	0,47±0,02
Масса предплечья	1,07±0,03 ¹	1,23±0,06
Масса плеча	1,75±0,06 ¹	2,09±0,13

Примечание. 1 – различия со 2 группой достоверно ($p < 0,05$)

Необходимость определения массы отдельных сегментов конечностей (таблица) обусловлена спецификой единоборств. Так, масса оценивается как количественная мера инертности тела по отношению к силе, которая на него действует. То есть, чем больше масса, тем тело инертнее, тем труднее вывести его из состояния покоя или изменить его движение [6, 7]. В контексте единоборств это должно быть оценено как условие увеличения мышечной массы сегментов конечностей (кисти, предплечья, плеча, стопы, бедра, голени) для роста успеваемости. Обращает на себя внимание, прежде всего, тот факт, что результаты 1 и 2 групп имеют существенные различия. У спортсменов–

борцов установлено значимое преувеличение масс бедра, предплечья и плеча ($p < 0,05$) относительно кикбоксеров. На наш взгляд, это может быть объяснено с позиций свойств этих видов спорта. Увеличение массы конечностей отражает различия их функций в борьбе и ударных единоборствах. Осуществление броска делает как общую, так и массу отдельных сегментов важным фактором обеспечения успешности. В то же время для нанесения ударов более важной является скорость, с которой масса находится в обратной зависимости.

Сравнение спортсменов кикбоксинга и борцов выяснило вероятный сдвиг центра масс на голени и предплечье у спортсменов 1 группы. Это может быть объяснено двумя факторами. С одной стороны, более низкий центр масс у борцов иллюстрирует его приближения к земле, то есть спортсмены становятся более устойчивыми, могут удобнее опираться действиям противника в схватке, выполнять действия с большей амплитудой, но, не теряя устойчивости. Кроме того, это может быть оценено как косвенное свидетельство большего уровня развития мышц конечностей борцов по сравнению с кикбоксерами. С другой стороны, рост этого расстояния у спортсменов кикбоксинга отражает возможность нанесения более сильного удара за счет относительного роста рычагов. Причем последнее предположение однозначно доказывается тем, что различия установлены именно в сегментах, которые и осуществляют удар в кикбоксинге – предплечьем и голенью. Как известно, момент инерции – это мера инертности тела при вращательном движении. Момент инерции тела относительно оси равен сумме произведений масс всех его частей на квадраты их расстояния от данной оси вращения [6, 7]. То есть, момент инерции возрастает, когда его части дальше от оси вращения, а угловое ускорение тела под воздействием того момента силы меньше; если части ближе к оси, то угловое ускорение больше, а момент инерции меньше. Значит, если приблизить тело к оси, то легче вызвать угловое ускорение, разогнать тело во вращении и остановить его. Таким образом, значения моментов инерции имеют существенное значение для успешности в единоборствах.

Доказана важность именно протяженной оси в единоборствах, именно в этой плоскости осуществляются основные движения как в борьбе, так и в ударных видах единоборств.

В борьбе умелое использование инерции во время осуществления бросков позволяет выполнять технические действия более экономно, чем в кикбоксинге, то есть свидетельствует о высоком уровне адаптации спортсменов к своей деятельности. Согласно биомеханических и эргономических подходов конечности представляются сложными механическими системами, в состав которых входят несколько последовательных сегментов и сочленений, связанных между собой [7, 8]. Такие системы получили название

«кинестетические цепи» (КЦ). В контексте ударных единоборств основной задачей КЦ конечностей является нанесение ударов, причем их скорость является важным фактором успешности. В то же время для борьбы основным действием является осуществление приемов (броски, толчки и тому подобное), для чего спортсмен должен иметь достаточную устойчивость, которая зависит от инерции. Конечности в этом контексте выступают в роли системы рычагов, позволяющих осуществить необходимые технические действия, а на конечные сегменты отводится подавляющая функция сжатия. Как при нанесении ударов, так и при осуществлении приемов роль конечных сегментов КЦ (стопы, кисти) относительно незначительна.

Выводы и перспективы дальнейших исследований заключаются в проведенном анализе, который утверждает правомочность применения биомеханических подходов для оценки единоборств. Результаты борцов и кикбоксеров иллюстрируют определенные отличия этих видов спорта. Увеличение массы сегментов конечностей у борцов обусловлено их различной функциональной ролью в борьбе по сравнению с ударными единоборствами. Сравнение положения центра масс на конечностях спортсменов выяснило его вероятный сдвиг на голени и предплечье у спортсменов кикбоксинга по сравнению с борцами. Эти результаты являются свидетельством различных техник борьбы и ударных единоборств. Аналогичный вывод позволяет сделать сравнительный анализ главных центральных моментов инерции относительно разных плоскостей. Использование биомеханических закономерностей при анализе техники единоборств позволяет выделить главные и ведущие звенья, чем обеспечивается высокий результат, а оценка качества выполнения движений позволяет усовершенствовать спортивную технику. Сопоставление рассчитанных биомеханических показателей у спортсменов доказывает их важность при оценке качества подготовки в единоборствах и дает возможность повысить функциональные возможности спортсменов. Перспективным направлением научных исследований является применение биомеханики для совершенствования подготовки в единоборствах за счет улучшения техники и оптимизации функциональных возможностей.

Список литературы

1. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений. Лабораторные занятия. / А.Н. Лапутин. – К.: Высшая школа, 1976. – 88 с.
2. Адашевский В.М. Основные кинематические характеристики ударных действий в тэквондо / В.М. Адашевский, С.С. Ермаков, С.А. Грицюк // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 3-5.

3. Ахметов Р.Ф. Современные биомеханические технологии в практике подготовки спортсменов / Р.Ф. Ахметов. – М.: «Проблемы физического воспитания и спорта», 2011. – № 1. – С. 7-9.

4. Бужинский А.В. Использование видеозахвата для биомеханического анализа атакующего удара в пляжном волейболе: Ученые записки: электронный научный журнал / А.В. Бужинский, П.В. Павлов. – Курск: КГУ, 2015. – № 2 (34).

5. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов В.Н. – М.: ФиС, 1981. – 144 с.

6. Уткин В.А. Биомеханика физических упражнений / В.А. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 120 с.

7. Ламаш Б.Е. Лекции по биомеханике. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dvgu.ru/meteo/book/BioMechan.htm>.

8. Шеррер Ж. Физиология труда (эргономия) / Ж. Шеррер. – М.: Медицина, 1973. – 496 с.

РАЗДЕЛ III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.015.6:612.76

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК КРИТЕРИИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

А.Р. Батова, В.М. Сероштан, В.И. Овчаренко

ГУ «Луганский государственный медицинский университет»

Аннотация. Проведены исследования состояния здоровья студентов 1-2 курсов, занимающихся в основной группе и в секции аэробики. Произведена оценка гармоничности физического развития по индексу Кетле. Показана эффективность индивидуальных физических нагрузок в профилактике заболеваний студентов.

Summary. Batova A.R., Seroshtan V.M., Ovcharenko V.I. The health status of students as criteria of adaptation to endurance training sessions. Studies of the health status of the students of 1-2 courses in the core group and aerobics section. Assessing harmony of physical development of the Quetelet index. Shows the effectiveness of individual physical activity in the prevention of diseases for students.

Ключевые слова: жизненный индекс, вегетативный гомеостаз, кардиоинтервалометрия.

Keywords: standard index, vegetative homeostasis, kardiointervalometrija.

Актуальность исследования. Среди студентов большой процент лиц с неудовлетворительным состоянием здоровья, высокой заболеваемостью. Это может быть связано с повышенными учебными нагрузками, специфической организацией труда и отдыха в высших учебных заведениях и эконеприятными влияниями окружающей среды промышленных регионов. Наиболее отличаются системой обучения медицинские вузы.

На современном этапе широко распространены вегетативные расстройства (у 80% людей разного возраста, в том числе у людей, считающих себя здоровыми). Вегетативные дисфункции в одних случаях являются основными в патогенезе заболеваний, в других – вторичными. Они характерны для молодых людей, особенно для студентов, когда в организме проходят процессы гормональной перестройки, и они подвергаются значительным учебным нагрузкам. В связи с этим возникает необходимость использовать на практике теорию И.М. Сеченова об активном отдыхе, т.е. заниматься физкультурой и спортом. Регулярные занятия физкультурой и спортом

способствуют гармоничному развитию и благоприятно влияют на развитие человека [1-9].

Состояние здоровья молодежи продолжает быть важнейшей медико-социальной проблемой во всем мире. Для формирования здоровья студентов необходимо оценить эффективность использования маркеров здоровья в отдельных группах населения с учетом региональных экологических условий и степени нагрузки трудовым и учебным процессом [2, 3, 6].

В связи с этим становится актуальной проблема изучения физического состояния студентов в начале их обучения в университетах с целью разработки простых, доступных и легких в исполнении диагностических программ, которые можно будет использовать для проведения донозологической диагностики и профилактики заболеваний.

Цель исследования: разработать комплексную программу объективной оценки состояния здоровья, эффективности индивидуальных физических нагрузок и профилактики заболеваний студентов.

Изложение результатов исследований. На протяжении 3-х лет на занятиях физкультурой обследовались студенты 1-2 курсов (всего около 300 человек обоего пола, в возрасте от 18 до 25 лет), занимающихся как в основной группе, так и в спортивных секциях, в частности, в секции аэробики. В данной статье исследования состояния здоровья студентов, занимающихся в основной группе (96 девушек) и в секции аэробики (36 девушек).

Оценивались гармоничность физического развития по индексу Кетле (отношение веса человека к его росту), который переводится в рейтинг-баллы. Проводилась экспресс-оценка уровня здоровья по рейтинг-баллам:

- для оценки состояния дыхательной системы измеряется ЖЕЛ и проводятся пробы с задержкой дыхания, оценивается экскурсия грудной клетки и рассчитывается жизненный индекс;

- для оценки состояния сердечнососудистой системы измеряется ЧСС, АД в состоянии покоя и после физической загрузки;

- для оценки физической подготовки используются силовые показатели кисти и становой силы.

Оценка вегетативного гомеостаза проводилась с использованием анкеты Мачарета-Вейна и методом кардиоинтервалографии.

Гармоничность физического развития по индексу Кетле была оценена по пятибалльной системе, и каждому человеку был присвоен рейтинг-балл. Рейтинг-балл 1 свидетельствует о дисгармоничности физического развития, причиной которого могут быть отклонения в росте и весе. Рейтинг-балл 5 – это гармоничное развитие, т.е. соотношение весоростовых показателей в пределах нормы.

Анализ полученных данных показал, что в основной группе рейтинг-балл «единица» имеют 46,3%, рейтинг-балл «пять» имеют 20,9%; в секции аэробики: 1 балл – 63%, 5 баллов – 11, 1%. Группы обследованных с промежуточными рейтинг-баллами были малочисленными и для анализа мы взяли две наиболее представительные группы с крайними значениями рейтинг-баллов 1 и 5.

У студентов, имеющих дисгармоничное физическое развитие (1 балл), чаще наблюдаются отклонения в функционировании газотранспортных систем (кровообращения и дыхания), которые появляются в снижении рейтинг-балла по жизненному индексу и функциональному состоянию.

Оценка экскурсии грудной клетки у дисгармонично развитых людей находится в области низких и средних значений 1-2 балла, а у гармонично развитых – в области средних и высоких.

Оценка физического состояния показала: у 89% обследованных спортсменок, занимающихся аэробикой, показатель жизненного индекса выше среднего; у 63% – силовой показатель выше среднего; у 42% из которых имеют максимальные значения. У 32% студентов показатели становой силы также выше средних показателей. В контрольной группе обследованных эти показатели у большинства студентов (72%) имеют средние или ниже средних значения.

Анализ результатов оценки вегетативного статуса у студенток, занимающихся аэробикой, показал, что:

- по вегетативному индексу (ВИ) Кердо имели положительный коэффициент 93%, что говорит о преобладании симпатического влияния и 7% имели отрицательный коэффициент, т.е. преобладание парасимпатического тонуса;

- у 36% обследуемых спортсменок нет признаков синдрома вегетативной дистонии (СВД), у 43% – наблюдаются компенсированные нарушения (от 16 до 20 баллов), чему способствовали занятия спортом, и только у 21% наблюдаются умеренно выраженные нарушения вегетативного гомеостаза (от 21 до 30 баллов).

Оценка вегетативного гомеостаза у студентов контрольной группы показала следующее:

- у 53% преобладает СНС, у 28% преобладает ПНС, у 19% выражена эйтония;

- у 66% были обнаружены признаки СВД и только у 34% состояние вегетативного тонуса было в норме. Причем, незначительно выраженные симптомы СВД (16-20 баллов) у 7% человек, умеренно выражены симптомы (21-30 баллов) у 28% и значительно выражены симптомы (больше 30 баллов) у 31%.

Для того, чтобы ответить на вопрос нашей работы: «Как помочь студентам адаптироваться к учебе в университете?» – мы проанализировали успеваемость занимающихся аэробикой студентов. Те, кто занимался на протяжении 5-6 лет, сдавали сессию со средним баллом 4,1-4,8, причем этим результаты были стабильными или даже улучшались с течением времени. Те, кто занимался или еще занимается 3-4 года, также продолжают учиться стабильно с хорошим качественным показателем. Средний балл 3,95-4,8. У занимающихся 1-2 года средний балл колеблется в более широких пределах – 3,15-4,95.

Выводы. 1. Большая часть студенток имеет дисгармоничное развитие: 46% в основной группе и 63% в группе аэробики. Однако у дисгармоничных студенток, занимающихся в группе аэробики жизненный индекс, силовые показатели выше среднего значения (3-5 баллов), а в основной группе у большинства – 1-2 балла.

2. Для исследуемых студенток характерно преобладание симпатических влияний на организм, что свидетельствует о постоянной стрессовой нагрузке. Это приводит к развитию синдрома вегетативной дистонии, причем у студенток основной группы этот синдром встречается чаще и более выражен (28% умеренно выражен и 31% значительно), чем у студенток, занимающихся аэробикой (21% умеренно выраженные изменения).

3. Таким образом, с помощью простых и общедоступных методов оценки физического развития и функционального состояния по индексу Кетле, жизненному индексу и силовым показателям можно спрогнозировать наличие предболезни у студентов, в частности синдрома вегетативной дистонии.

4. Занятие в спортивной секции способствует не только улучшению функционального состояния студентов, но и адаптирует их к учебе, большинство студенток из секции аэробики имеют качественный показатель в учебе выше 4 баллов.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжать и дальше исследовать состояние здоровья студентов с целью коррекции величины физических нагрузок на учебных занятиях. Мотивировать студентов к занятиям в спортивных секциях.

Список литературы

1. Вейн А.М. Заболевания вегетативной системы: Руководство для врачей / А.М. Вейн, Е.Я. Алимова, Т.Г. Вознесенская и др. – М.: Медицина, 1991. – 623 с.

2. Галеев А.Р. Использование валеологических подходов к проблеме физического воспитания в образовательных учреждениях: Валеология /

А.Р. Галеев, Э.М. Казин, С.И. Петухов, Л.Н. Игишева. – М., 1998. – № 4. – С. 257-259.

3. Галеев А.Р. Двигательная деятельность – необходимый компонент валеологического образования: Проблемы валеологизации образовательной среды / А.Р. Галеев, Э.М. Казин, Л.Н. Игишева. – Кемерово, 1999. – С. 44-90.

4. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов : автореф. дис.... канд..мед.наук / А.А. Гусева. – 2003.

5. Зобков В.В. О совершенствовании методики контроля за сердечной деятельностью при занятиях физической культурой: Физиология человека / В.В. Зобков. – М., 2002. – Т. 28. – № 1. – С. 151-153.

6. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень на здоров'я студентів: автореф. дис... канд.біол.наук / М.Т. Кобза. – 2002.

7. Куликов В.П. Оценка информативности методик и показателей, используемых для количественной характеристики здоровья: матер. межрегионального симпозиума / В.П. Куликов, Л.Э. Безматерных. – Новосибирск, 1996. – С. 64-65.

8. Набухотний Т.К. Неврозоподібні стани у підлітків з вегетативними дисфункціями: Лікарська справа / Т.К. Набухотний, Г.П. Мосієнко, В.П. Павлюк, Г.Ш. Монтан. – К., 2002. – № 2. – С. 81-83.

9. Прийменко А.В. Использование аэробики в программе по физическому воспитанию в вузе / А.В. Прийменко. – Донецьк: ДонНУ, 2002. – С. 174-176.

УДК 796.12.6:323.2:614.8

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БАСКЕТБОЛЕ ПРИ ПОМОЩИ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

А.Н. Вицько, М.В. Жеванова

*ГОУ ВПО «Донбасская Национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье «Профилактика травматизма в баскетболе при помощи изометрических упражнений» определена цель и метод исследования. Рассмотрен и описан эффективный комплекс тренировки спортсменов, для укрепления мышц и профилактики травматизма. Дана характеристика изометрическим упражнениям.

Summary. Vitsko A.N., Zhevanova M.V. Prevention of traumatism in basketball with the aid of isometric exercises. In the article «Prevention of injuries in basketball with the help of isometric exercises», the goal and method of investigation

The effective complex of training of sportsmen, for strengthening of muscles and preventive maintenance of a traumatism is considered and described. The characteristic of isometric exercises is given.

Актуальность. По версии журнала «Forbes» баскетбол входит в список наиболее травматичных видов спорта, обогнав даже американский футбол. Ежегодно до 1,6 миллиона как профессиональных спортсменов, так и любителей обращаются за медицинской помощью из-за травм, полученных во время игры в баскетбол. И это неудивительно, ведь в этой игре людям приходится очень быстро двигаться, прыгать, ставить блоки и совершать броски. Как и у любого другого вида спорта в баскетболе есть коронные травмы, которые встречаются чаще всего. К ним можно отнести травмы ступней, пальцев рук, челюсти и травмы колен [3].

Самые частые травмы в баскетболе – травмы пальцев. Без выбитых пальцев не проходит и дня жизни баскетбольной команды. Травма мелкая, но доставляет изрядное количество дискомфорта, ведь с выбитыми пальцами много не наиграешь. Далее по частоте идут травмы голеностопа, колена и спины. На такую банальность, как синяки от столкновений при контактной силовой игре, мы внимание обращать не будем – игра есть игра [2].

Цель исследования. Разработать эффективный комплекс тренировки спортсменов, для укрепления мышц и профилактики травматизма.

Метод исследования. Не хочется начинать статью с избитых фраз, но придется. Одно из условий профилактики травм, в баскетболе остаётся правильная разминка.

Правильная разминка помогает избежать более чем половины травм в баскетболе. Начинать разминку следует с легкого бега. Во время бега ваша сердечно-сосудистая система принимает сигналы от головного мозга о предстоящей нагрузке и перестраивается соответствующим образом. Частота сердечных сокращений (ЧСС) растет, кровь быстрее бежит по артериям, венам и сосудам, подтягивая кислород и питательные вещества к мышцам. Крупные мышечные группы организма приходят в тонус.

Время пробежки должно составлять минимум 5-10 минут. Во время бега следует чередовать гладкий бег, бег спиной, бег скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени и т. д. Эти упражнения задействуют более широкий диапазон ваших мышц и связок, разогреют и подготовят их к предстоящей работе. Частота пульса не должна быть слишком высокой. Вполне комфортные 110-130 ударов в минуту – это то, что нужно.

Но разминка безусловный фактор уменьшения травматизма перед игрой и тренировкой. Но в тренировочном процессе есть много путей решения этой проблемы [4].

Как показали исследования, одним из эффективных путей решения этой задачи является применение изометрических упражнений в системе общей физической подготовки баскетболистов с целью профилактики травматизма. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физическому состоянию спортсмена. Динамические нагрузки, которые испытывает баскетболист в процессе соревновательной деятельности, носят разрушающий характер. Постоянные прыжки, борьба за мяч под щитом, игровые столкновения испытывают на прочность суставы, мышцы и связки баскетболиста. И если какое-нибудь физиологическое звено тела баскетболиста не приспособлено к такой нагрузке, случаются очень тяжелые травмы: разрыв мениска или ахилла; растяжения паховых мышц; повреждения голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; разрывы связок и мышц других звеньев тела. Такие травмы надолго выводят баскетболистов из строя. Многомесячное лечение отрицательно сказывается на игровой практике спортсмена, а в некоторых случаях баскетболист вынужден в расцвете сил покинуть спорт из-за тяжелой травмы [1].

Выполнение упражнений в изометрическом режиме создает предпосылки для формирования прочностных свойств ткани мышц и сухожилий, особенно в тех местах, которые в наибольшей степени подвергаются динамической нагрузке. Это – созидательная, формирующая и укрепляющая любое физиологическое звено тренировочная деятельность. Как показывают современные исследования в спорте, выполнение изометрических упражнений в течение от 30 секунд до 5 минут приводит к усилению прочности мышечно-сухожильного комплекса в том или ином звене нижних конечностей. В мышечно-сухожильном комплексе происходит более глубокое «врастание» мышц и сухожилий друг в друга. Мышечные волокна «прорастают» вглубь сухожильных, и в этом участке звена длина зацепа их друг за друга увеличивается. В результате прочность звена усиливается [5].

При изометрическом режиме работы увеличивается площадь костной бугристости, то есть тех мест, где прикрепляются сухожилия. В результате этого возрастает площадь соприкосновения между костной бугристостью и поверхностью сухожильного комплекса, что снижает вероятность получения травм.

Суть изометрических упражнений заключается в том, что в течение 6-12 секунд затрачивается максимальное усилие на противодействие сопротивлению того или иного объекта. Именно это отличает изометрические упражнения, при которых сокращение мышцы вызывает лишь ее напряжение, от изотонических, в ходе которых из-за сокращения мышцы меняется ее длина. Одно из самых популярных изометрических упражнений на пресс – «планка».

Преимущества этих упражнений заключаются в следующем: во-первых, это колоссальная экономия времени. Для включения в работу мышц с помощью этих упражнений достаточно всего нескольких минут.

Во-вторых, за такое короткое время мышцы не успевают устать до такой степени, как при обычной тренировке (длящейся 1-2 часа), после которой необходимо 24-36 часов для полноценного отдыха мышц, а без достаточного отдыха, как уже неоднократно говорилось, не увеличивается ни сила мышц, ни их масса.

Так как время, необходимое для отдыха, при выполнении изометрических упражнений уменьшается, то можно тренироваться гораздо чаще.

Ну и наконец, одним из самых больших преимуществ изометрических упражнений является то, что с их помощью очень удобно развивать и укреплять именно те мышцы, которые в этом особенно нуждаются в настоящий момент [4].

При выполнении традиционных изотоническо-динамических упражнений максимальное напряжение мышцы длится лишь несколько секунд, то есть в сумме всех проделанных (за 1-2 часа) упражнений не больше 2-6 минут за тренировку. Изометрическим упражнениям для выполнения той же задачи достаточно уделить всего несколько минут в день. При этом увеличение мускульной силы в этом случае не уступает повышению силы при занятиях изотоническими упражнениями.

При выполнении изометрических упражнений кровеносные сосуды, снабжающие мышцы кислородом, сжимаются. Клетки вынуждены работать более интенсивно и не расходуют столько энергии, как при изотоническом мышечном движении (при котором большая часть энергии уходит на обеспечение самого движения). Таким образом, вся энергия мышц при выполнении изометрических упражнений расходуется только на напряжение, а не на движение. Поэтому развитие мышц происходит в значительно более короткие сроки.

По характеру выполнения изометрические упражнения делят на три группы:

1) изометрическо-статические упражнения в чистом виде, когда максимальное мускульное напряжение противодействует сопротивлению, преодолеть которое нельзя;

2) упражнения с отягощением, в процессе которых делают остановки на несколько секунд (тем самым создается изометрическое напряжение);

3) упражнения с максимально возможным отягощением, начальная фаза которых имеет явно выраженный изотоническо-динамический характер, но основная фаза изометрически-статическая, так как уже на расстоянии 12-15 см

от исходного положения штанги устанавливают препятствие, останавливающее движение [1].

С помощью подобных упражнений можно заставить мышцы испытывать максимальное напряжение в наиболее эффективной и нужной в данный момент фазе движения.

Благодаря изометрическим упражнениям можно наиболее эффективно повысить силу мышц, отстающих в развитии, или мышечных групп, которые для спортсмена по той или иной причине имеют первостепенное значение.

Основные изометрические упражнения: жим, тяга, приседания.

Успехов можно достигнуть, выполняя все эти 3 упражнения: одно упражнение на жим, одно – на тягу, одно – на приседание.

К этой тройке можно добавить 2 других упражнения: поднятие на носках; поднятие плеч.

Более спортсмены достижения наилучших результатов могут заниматься по системе «три двойки» (когда каждое из этих упражнений выполняется по 2 раза), или по системе «три тройки» (когда упражнения выполняются по 3 раза).

Существует несколько вариантов положения штанги при жиме:

- низкое положение (на уровне подбородка);
- среднее положение (на уровне глаз);
- верхнее положение (на 3-5 см ниже выжатой до отказа штанги).

При тяге также существует три положения:

- низкое положение (на уровне коленей);
- среднее положение (на уровне бедер);
- верхнее положение (на уровне талии).

При приседании существует также три положения:

- низкое положение (присед);
- среднее положение (полуприсед);
- верхнее положение (присед на слегка согнутые ноги).

Если выполняют по одному упражнению из каждой группы, чаще всего выбирают среднее положение как наиболее эффективное.

Серия изометрических упражнений из 5 упражнений, каждое из которых занимает на выполнение 12 секунд (плюс минутный перерыв после каждого упражнения), длится в общей сложности 6 минут. Такую серию можно повторить 2-3 раза, максимум – 6 раз (периодически меняя положение).

Напряжения в зависимости от продолжительности могут быть: короткими (6 секунд); средними (9 секунд); длительными (12 секунд).

Интервалы между упражнениями обычно не превышают 45-60 секунд, которых, как правило, хватает для восстановления нормального дыхания. Вся статическая изометрическая тренировка не должна занимать более 15-20 минут.

Впервые выполняя изометрические упражнения, необходимо соблюдать осторожность: вначале напряжение следует ограничить 6 секундами, учитывая, что оно не должно быть максимальным. Через какое-то время можно перейти к 9-12 секундам максимального напряжения с задержкой дыхания [6].

Изометрические упражнения можно выполнять ежедневно, так как после них не чувствуется особой усталости. Но при этом не стоит злоупотреблять слишком большим объемом в стремлении как можно быстрее достичь заметных результатов.

Несмотря на все свои достоинства, изометрические упражнения не могут полностью заменить динамических, позволяющих развивать определенные способности, достичь которых с помощью одних только изометрических упражнений невозможно.

Объективно подходя к оценке изометрических упражнений, необходимо отметить ряд их слабых сторон по сравнению с динамическими: они не так интенсивно снабжают мышцы кровью, способствуют укорачиванию мышц, не развивают координации движений и моторных способностей мышц.

Статические упражнения, увеличивая силу мышц, в то же время приводят к потере мышцами способности быстро двигаться. Динамические же упражнения, благодаря оптимальной способности проводить возбуждение (иннервации), действуют в этом отношении весьма эффективно.

При одновременном развитии у спортсмена статической и динамической силы иннервация не ухудшается: сила мышц, приобретенная благодаря статическим упражнениям, проявляется и в скоростной силе. Более того, существенно улучшаются результаты динамических тренировок [3].

На сегодняшний день оптимальным считается метод развития мышечной силы, объединяющий статические упражнения, развивающие силу, с динамическими и упражнениями на расслабление.

При выполнении изометрических упражнений существуют правила которых следует придерживаться. Упражнения выполняются на вдохе. Усилие во время выполнения упражнения наращивается постепенно до максимального. Время выполнения упражнения – не более 5-6 секунд для начинающих практиковать данный метод и не более 10-12 секунд для опытных пользователей, при этом максимальное усилие длится не более 2-3 секунд. Общее время изометрической тренировки по данному методу – не более 15 минут. Количество подходов каждого упражнения – 2-3 подхода. При выполнении изометрических упражнений может сильно повыситься артериальное давление, поэтому при болях в голове тренировку следует немедленно прекратить.

Изометрическую тренировку можно проводить не только с цепью, но и металлическим прутом или деревянной палкой, полотенцем или куском толстой веревки и т. д. Воображение не имеет границ. Для избежания травмы перед тренировкой необходимо тщательно размяться – травмированные сухожилия заживают намного дольше травмированных мышц, поэтому нужно быть особенно осторожным при выполнении изометрических упражнений [2].

Выводы. Спортивные травмы – это, безусловно, зло. Травмы причиняют боль. Каждая травма сокращает ваш спортивный век. Травма ведёт за собой следующую травму, так как организм начинает автоматом перекладывать нагрузку на более здоровые части тела атлета, а они, в свою очередь, могут не выдержать нагрузки. Но спортивные травмы - это данность, избежать которой пока не удалось никому. Однако, мы с вами умные люди, и мы понимаем, что в наших силах снизить риск получения травмы до минимума.

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 158 с.
2. Гречишкин В.П. Управление общей физической подготовкой высококлассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений: автореф. дис. канд. пед. наук / Гречишкин В.П.; ВИФК. – СПб., 2004. – 24 с.
3. Barnett, D. Inside Basketball / D. Barnett. – Chicago : Henry Regnery Co., 1991. – 87 p.
4. Bee, C. Basketball Fundamentals and Techniques / C. Bee, K. Norton. – New York : The Ronald Press Co., 1999. – 112 p.
5. Blake, R. Distance Traversed by Basketball Players in Different Types of Defense. Master's Thesis, University of Town, 1999.
6. Bosc, G. Basketball : pour pratiquer une Defense combative // Education physique et sport. – 2001. – № 147. – P. 29-31.

УДК 613.71-057.875«344.3»

ОБОСНОВАНИЯ НЕОБХОДИМОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Л.А. Десятерик, С.В. Павельчак

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотации. В данной статье рассматривается значимость утренней гимнастики, как ежедневного самостоятельного занятия с доступными и

разнообразными упражнениями на все группы мышц. Утренняя гимнастика является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактике заболеваний и обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Кроме того, что утренняя гимнастика облегчает процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, она увеличивает уровень общей физической активности студентов. Постоянные занятия утренней гимнастикой благоприятно влияют на обмен веществ, уменьшают риск ожирения, увеличивают тонус мышц человека.

Summary. Desyaterik L.A., Pavelchak S.V. The substantiation of necessity of morning gymnastics for students with disease of vegetabulary dystony. In this article, the importance of morning gymnastics as a daily self-study with accessible and various exercises for all muscle groups is considered. Morning gymnastics is a good way to preserve and promote health, prevent diseases and ensure high mental and physical performance throughout the day. In addition, that morning exercises facilitate the transition from a state of rest to a state of active wakefulness, it increases the level of general physical activity of students. Regular exercises in morning exercises favorably affect metabolism, reduce the risk of obesity, increase the tone of the muscles of a person.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, студенты, биоритмы, вегетососудистая дистония.

Key words: morning gymnastics, students, biorhythms, vegetovascular dystonia.

Актуальность. Ритмичное протекание физиологических процессов – это важное свойство живого организма. Все органы и системы человеческого организма имеют свои собственные ритмы.

Биоритмам подчинена жизнедеятельность всех живых организмов. Существуют биоритмы: суточные, месячные, сезонные, годовые. Все они характеризуются чередованием функциональной активности и отдыха органов, и систем, что обеспечивает полноценное восстановление физиологических резервов организма.

Особое место занимают циркадные (суточные) ритмы, связанные с циклической сменой дня и ночи, т. е с вращением Земли вокруг своей оси. В суточном ритме колеблются все физиологические показатели организма (начиная с температуры тела и заканчивая количеством кровяных телец).

Смена сна и бодрствования – это одно из проявлений внутреннего суточного ритма организма человека, является непременным условием жизни.

Человеческий организм – сложная биологическая система. Все органы человеческого тела взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии и в совокупности, являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся

системой. Деятельность организма как единого целого включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды.

Как показали физиологические исследования, во время сна в организме человека происходит перестройка ритмической деятельности органов и систем. Так, во время засыпания замедляется ритм дыхания и уменьшается частота сердечных сокращений, а так же уменьшается доминирующая частота биоэлектрической активности мозга и мышц. Кроме того, во время сна снижается давление крови в сосудах, доставляющих её к рабочим органам. Температура различных участков тела понижается в среднем на 0,5-1 градус. Частота сердечных сокращений уменьшается на 5-10 ударов в минуту. В тканях ослабляется циркуляция межтканевой жидкости, снижается скорость тока лимфы, вследствие чего иногда развиваются застойные явления, проявляющиеся в виде отёчности. В нервной системе во время сна преобладает процесс торможения, именно в заторможенном состоянии нервной системы могут происходить восстановительные процессы. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов. У человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакции. Одним из средств помогающим облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна, является утренняя гимнастика.

Цель работы. Обоснование необходимости утренней гимнастики для студентов с ослабленным здоровьем. Разработать первый этап комплекса утренней гимнастики с заболеванием вегетососудистой дистонии.

Задачи работы: усилить работу основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, увеличить подвижность суставов). Устранить последствия сна (отёчность, вялость, сонливость).

Вегетососудистая дистония – это функциональное расстройство сердечнососудистой системы, в основе которого лежит нарушение нервной и эндокринной регуляции сердечнососудистой деятельности. При вегетососудистой дистонии (ВСД) в ткани и органы поступает меньше кислорода, и это сопровождается рядом симптомов: головная боль, слабость, утомляемость, ощущение нехватки воздуха, головокружение и т.д. ВСД тесно связана с эмоциональной сферой и особенностями психики.

На процессы возбуждения нервной системы влияют интенсивно-звуковые сигналы, интенсивно-зрительные сигналы и другие воздействия. Поэтому, проснувшись, рекомендуется включить свет или открыть шторы, включить

ритмичную музыку, открыть форточку (обеспечив поступление свежего воздуха), и приступить к выполнению утренней гимнастики.

Комплекс утренней гимнастики можно разделить на несколько этапов: первый этап – упражнения, выполняемые лёжа в кровати, второй этап – сидя на кровати, третий этап – это разновидности ходьбы, общеразвивающие, малоинтенсивные упражнения.

Неотъемлемой частью комплекса утренней гимнастики, являются дыхательные упражнения.

Ниже хочу представить разработанный комплекс утренней гимнастики первого этапа для студентов с заболеванием вегетососудистой дистонии:

1. Исходное положение. Лёжа на кровати, на спине, сделать на счёт 1, 2 – глубокий вдох, и на счёт 3, 4, 5, 6 – выдох. Вдыхание нужно осуществлять через нос, выдыхание через рот. При таком дыхании воздух очищается от пыли, увлажняется и согревается, прежде чем поступить в полость лёгких, что способствует эффективности дыхания, и сохранению здоровых дыхательных путей. При вдыхании происходит насыщение организма кислородом и выведением углекислого газа и токсических веществ. Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции нижнего дыхания, укрепления дыхательных мышц. Число повторений – 2, 3 раза.

2. Исходное положение то же. Руки вдоль туловища. Сжимание и разжимание пальцев рук в кулак. Это упражнение называется (периферическое сердце). Это упражнение облегчает работу сердечной мышцы.

3. Исходное положение то же. Сжимание и разжимание пальцев рук в кулак с изменением положения большого пальца (внутри кулака и наружу кулака). Это сложно-координационное упражнение на мелкую моторику для мышц кисти, способствует развитию определённых центров головного мозга, которые способствуют развитию координации в целом.

4. Исходное положение. Лёжа на кровати, на спине, руки вдоль туловища. Пальцы рук выпрямлены, выполнить супинацию и пронацию (поворот кистей рук кверху ладонями, и к низу ладонями). Это упражнение улучшает подвижность лучезапястного и локтевого суставов, улучшает кровообращение в мышцах верхних конечностей.

5. Исходное положение то же. Руки согнуть в локтях. Пальцы рук выпрямлены. Веерообразное разведение и сведение пальцев.

6. Исходное положение то же. Руки согнуть в локтях. Пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты в кулак. Асинхронное сжимание и разжимание кулака правой и левой кисти. Это координационное упражнение способствует развитию зон коры головного мозга.

7. Исходное положение то же. Сжимание и разжимание пальцев ног. Это способствует улучшению кровообращения в стопах.

8. Исходное положение то же. Выполнить отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения стопами в голеностопных суставах. Это способствует увеличению подвижности суставов стопы.

9. Исходное положение то же. Сгибание нижней конечности в коленном суставе с подтягиванием к животу; Поочерёдное поднимание прямой ноги до угла 90 градусов с медленным опусканием в исходное положение; Поднимание обеих ног до угла 90 градусов с медленным опусканием в исходное положение. Эти физические упражнения улучшают тонус мышц передней брюшной стенки.

Всё упражнения выполнять по пять-шесть раз, с одновременным выполнением дыхательных упражнений (на усилии выдох). Длительность первого этапа комплекса утренней гимнастики составляет 5-7 минут.

Целесообразно подбирать последовательность и сложность выполнения упражнений каждый месяц. Но базовые дыхательные упражнения необходимо оставлять.

Ежедневно выполняя первый этап комплекса утренней гимнастики, переход от состояния сна к состоянию активного бодрствования у студентов с заболеванием вегетососудистой дистонии происходит плавно, без резких скачков, что способствует развитию физической и умственной работоспособности в течение дня.

Выводы. Обоснована необходимость внедрения утренней гимнастики в распорядок дня для студентов с вегетососудистой дистонией. Разработан комплекс упражнений утренней гимнастики, который позволяет включать все системы организма при пробуждении, и увеличивать подвижность в суставах. Благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние студентов. Студенты с вегетососудистой дистонией отмечают улучшения самочувствия после выполнения утренней гимнастики. Выполнение упражнений утренней гимнастики способствуют улучшению качества здоровья студентов с вегетососудистой дистонией.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2003. – 384 с.

2.. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий. – М.: «Терра-Спорт», 2003. – 624 с.

3. Елифанов В.А. Спортивная медицина: учебное пособие / В.А. Елифанов. – М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2006. – 336 с.

4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2002. – 384 с.

5. Солодков А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.

УДК 378:796-056.24

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

В.Г. Калоерова, И.Г. Паргас, Н.В. Якушонок

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Аннотация. Рассмотрены некоторые учебные и научно-педагогические подходы в подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры, включающей её различные виды и аспекты.

Sunnary. Kaloyerova V.G., Partas I.G., Yakushonok N.V. Professional training for experts in «Physical Training for People with Failing Health (Adaptive Physical Training)». Lead: Certain academic and pedagogical approaches used for AFC experts training were considered including basic types and aspects.

Ключевые слова: образовательная профессиональная подготовка; адаптивная физическая культура, виды и аспекты; специалисты по адаптивной физической культуре.

Keywords: educational training, AFC types and aspects, AFC experts.

В продолжение наших работ в области адаптивной физической культуры (АФК) остановимся на некоторых учебных и научно-практических аспектах профессиональной подготовки специалистов по АФК [1].

Актуальность исследования связана с подготовкой кадров для обеспечения системы поддержания физического, психологического и социального благополучия инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Постановка проблемы относится к развитию стратегии, наиболее адекватной физическому, душевному и социальному благополучию человека, осуществляемой в системе педагогического образовательного процесса.

Цель: рассмотреть некоторые из аспектов профессиональной подготовки специалистов по АФК.

Методы и организация исследования. Метод исследования состоит в анализе и разработке учебных и научно-педагогических подходов в подготовке

специалистов в области АФК. Исследование организовано на базе нашего института.

Подготовка специалистов в области АФК осуществляется исходя из позиции биопсихосоциальной природы человека. В частности, некоторые из проблем инвалидности в условиях ограничения деятельности и свободы выбора человека решаются силами специалистов в области АФК, включающей её различные виды и аспекты.

Аспект адаптивного физического воспитания решает следующие задачи: учебно-познавательные, развивающие, коррекционные, профессиональной подготовки, воспитательные. Аспект адаптивного спорта рассматривает задачи: учебно-познавательные, развивающие, коррекционно-компенсационные, рекреационно-оздоровительные, самовоспитание, соревновательные.

Данные аспекты непосредственно связаны с изучением дисциплины «Физическое воспитание и спорт инвалидов». Студенты получают знания по истории инвалидного спорта и структуре АФК; различным формам занятий по физическому воспитанию инвалидов; организационным и правовым аспектам функционирования международных и национальных организаций инвалидного спорта. Практические умения заключаются в применении теоретических, организационных и методических основ АФК и учебно-тренировочного процесса инвалидов; составлении комплексов упражнений и планов-конспектов уроков учебно-тренировочных занятий; проведении учебно-тренировочных занятий с инвалидами на этапе начальной подготовки.

Аспект физической реабилитации (ФР) направлен на осуществление следующих задач: профессиональной подготовки, реабилитационных, коррекционно-компенсационных, профилактических, лечебно-воспитательных.

Аспект ФР инвалидов решает вопросы формирования компенсации или восстановления функциональных возможностей с применением физических факторов – физических упражнений, массажа, физиотерапии, бальнео- и водолечения, механо- и трудотерапия [2].

Изучение дисциплины «Основы физической реабилитации» готовит базу для работы студентов с инвалидами и лицами с отклонениями состояния здоровья. В дополнение к базовым знаниям по ФР при повреждениях опорно-двигательного аппарата, студенты получают знания о средствах, приемах, методах и формах ФР (ЛФК, лечебный массаж, климатотерапия, пелоидотерапия, бальнеотерапия, анималотерапия, фитотерапия, ароматерапия) и их воздействии на организм человека после перенесенного заболевания или травмы; о механизме лечебного действия физических упражнений и массажа на организм человека с ограниченными физическими возможностями. В результате приобретаются умения использовать в профессиональной

деятельности современные методы и приемы ФР (массаж, тренажеры, составлять комплексы упражнений по ЛФК и др.) на определенных этапах течения заболевания или травмы; пользоваться средствами ФР и поэтапной оценки эффективности восстановительного лечения.

В курсе «Массаж» изучаются приёмы, формы и виды массажа; показания и противопоказания к выполнению массажа; принципы и методики массажа, а также их роль в общей системе физической культуры, что позволяет применять на практике методики массажа для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и использовать технику и методику спортивного массажа.

Учитывая, что анатомо-функциональные особенности инвалидов накладывают отпечаток на их личностно-психологическую ориентацию, эмоционально-волевые расстройства и изменение поведения, то особая роль в нормализации психологических реакций человека возлагается на изучение дисциплины «Психология».

Аспект психологии охватывает основные категории, понятия психологической науки, функции психики, основы социальной психологии межличностных отношений, психологии больших и малых групп; методы и ключевые понятия психологии физической культуры и спорта; основные концепции современной спортивной психологии; особенности функционирования психики спортсмена в условиях спортивной деятельности. При обучении студенты приобретают умения по использованию психодиагностических методик и интерпретации полученной информации, а также психологических методов регуляции эмоциональных состояний на практике.

В нарушении взаимосвязей человека-инвалида и общества и изменении социальной роли инвалидов лежит аспект социальной защиты инвалидов. Изучая предмет «Социальная защита инвалидов», студент приобретает знания по правовым вопросам и основным положениям социальной защиты инвалидов, видам реабилитации и вопросам обеспечения их жизнедеятельности и занятости; законодательным вопросам физической культуры и спорта. Полученные умения позволяют использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач; практически использовать документы республиканских и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта при работе с лицами с ограниченными возможностями.

Оздоровительный аспект АФК раскрывается в дисциплине «Специальные медицинские группы в школе», в котором изучаются основные понятия, методики физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья; требования к формированию медицинских групп; сущности патологического

процесса у занимающихся; способов оценки эффективности проводимой работы. Полученные умения заключаются в определении показаний и противопоказаний для применения ЛФК; использовании современных методов, приемов и средств ЛФК; осуществлении комплексного контроля в процессе занятий физическими упражнениями; создании индивидуальных и коллективных реабилитационных программ с учетом патологии, состояния здоровья, возраста, пола занимающихся в СМГ.

Культурологический аспект, рассматриваемый в предмете образовательной программы «Культурология» предусматривает изучение основных этапов развития изобразительного искусства; творчество художников, определивших облик каждого культурного периода; основные термины истории культуры и искусства; центральные произведения каждого течения, направления, в спектре замысла, структуры, разнообразия идей; специфику произведения искусства как образного отражения действительности.

В результате студенты смогут ориентироваться в культурно-историческом процессе, идентифицировать произведение как продукт определенного периода, течения; понимать основные тенденции развития культуры, различать явления различных культурных традиций; проследить взаимосвязи между различными традициями и течениями; ориентироваться в основной искусствоведческой и культурологической терминологии, системах периодизации и классификации произведений искусства; самостоятельно анализировать произведение искусства, определять его идейные, художественные, стилистические и другие особенности; пользоваться справочными изданиями и электронными ресурсами по истории и теории искусства.

Полученные теоретические знания и практические умения закрепляются при прохождении профессиональной практики в дошкольных и школьных учреждениях, что служит подготовке специалистов к осуществлению профессиональных видов деятельности: педагогической, воспитательной, развивающей, реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской, организационно-управленческой.

Таким образом, рассмотренная часть образовательной программы подготовки специалистов в области АФК формирует у студентов нужные компетенции, профессиональный и жизненный кругозор, а также расширяет поле деятельности в соответствии с современной тенденцией осуществления идеи «равных прав – равных возможностей» инвалидов и лиц с отклонениями состояния здоровья.

Выводы. 1. Рассмотрены определенные аспекты профессиональной подготовки специалистов в области АФК.

2. Предлагается актуализировать вопросы объединения усилий государственных образовательных и общественных организаций в обеспечении системы поддержания достойного качества жизни инвалидов и лиц с отклонениями состояния здоровья.

Перспектива. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения и разработки других учебных и научно-педагогических подходов в процессе профессиональной подготовки специалистов по АФК.

Список литературы

1. Калоерова В.Г. Практические шаги решения некоторых проблем спортсменов – инвалидов: сб. материалов регион. конф. / В.Г. Калоерова, О.В. Черникова, И.Г. Паргас. – Донецк: ДонНУ, 2016. – С .107-110.

2. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник / под общ.ред. С.Н. Попова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 602 с.

УДК 796:613.71

СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

М.Л. Куприенко

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности планирования комплексных программ специального медицинского отделения высших учебных заведений.

Summary. Kuprienko M.L. Definition of rational system of recreational and educational activities for students who have problems with health. The article considers the problem of increasing the efficiency of planning of complex programs of special medical Department of the higher educational institutions.

Ключевые слова: выносливость, развитие, активность, контроль.

Key words: endurance, development, activity, control.

Актуальность. Определение эффективности сочетания оздоровительных тренирующих форм, учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в работе со студентами специальных медицинских групп высших учебных заведений является актуальным в подготовке специалистов высокого профессионального уровня.

Анализ литературы. Научные исследования по формированию оздоровительных программ проводятся учеными различных государств. Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костил в своих трудах уделяют особое внимание развитию аэробной выносливости, как средству оздоровления. Ю.В. Менхин и А.В. Менхин обосновывают эффективность применения различных направлений оздоровительной аэробики в учебных занятиях.

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является определение (построение) рациональной системы оздоровительно-развивающих мероприятий для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, позволяющей решать задачи воспитания здоровой высокоинтеллектуальной молодежи.

Результаты исследования. В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, а с другой является учебной дисциплиной, ориентированной на выполнение социального заказа - подготовку всесторонне развитой гармоничной личности, которая имеет высокий уровень здоровья, необходимое физкультурное образование, физическую подготовленность и соответствует требованиям учебно-квалификационной характеристики [1].

Учебные занятия по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья являются достаточно значительными в системе высшего образования, что обусловлено низким уровнем физического развития, двигательной активности, самооценки, социальной значимости данной категории студентов.

Соответственно основными составляющими целевой программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения являются:

- реабилитация (восстановление утраченных или ослабленных функций организма);
- профилактика сопутствующих заболеваний;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня двигательной активности;
- лабилизация нервных процессов;
- социальная адаптация.

Перспективное планирование предусматривает решение основных задач – повышение уровня состояния здоровья, жизненной активности, социальной адаптации студентов. Поточное планирование предусматривает повышение уровня физического развития, функционального состояния, развитие физических качеств.

При составлении перспективного и поточного планирования необходимо руководствоваться следующими принципами:

- принцип государственности (в основу планирования заложены требования директивных документов);
- принцип научности;
- принцип конкретности;
- принцип систематического контроля;
- принцип оптимальности [1].

Программно-целевые мероприятия формируются на основе всестороннего комплексного анализа объекта программного руководства.

Структура учебной программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения ГОУ ВПО «Донецкой академии управления и государственной службы».

Осенне-зимний семестр:• легкая атлетика;• оздоровительная аэробика;• обще-физическая подготовка.

Зимне-весенний семестр:• настольный теннис;• плавание;• легкая атлетика.

Основой учебной программы и её разделов является повышение уровня аэробной и кардиореспираторной выносливости студентов. Во избежание эмоциональной монотонности в учебную программу введены такие виды спорта, как настольный теннис и оздоровительная аэробика [2]. Положительное воздействие занятий оздоровительной аэробикой на организм было доказано научными исследованиями Куприенко М.Л. Исследования проведены по диагностической системе С.А. Душанина, использовались пробы Штанге, Генче. Положительные изменения (повышение МПК, состояние дыхательной системы) отмечены у студентов экспериментальной группы. Со студентами экспериментальной группы был проведен цикл занятий оздоровительной аэробикой, со студентами контрольной группы был проведен цикл занятий по общей физической подготовке.

Во время проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование. По данным анкетирования отмечено положительное воздействие занятий оздоровительной аэробикой на эмоциональное состояние студентов, мотивацию к систематическим занятиям, положительное влияние на психические процессы (уравновешенность, повышение умственной работоспособности).

Личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью связано с потребностью человека к самоутверждению и самовыражению [2].

В практику работы со студентами специальных медицинских групп Донецкого государственного университета управления включен соревновательный метод.

Американский психолог Б.Дж. Кретти среди мотивов, что побуждают заниматься спортом выделяет:

- стремление к стрессу и его преодолению (перебороть сомнения, подавить влияние стресса, изменить обстоятельства и достичь успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива [5].

Для повышения самооценки, социального статуса студентам специальных медицинских групп представляется возможность участия в соревнованиях Донецкого государственного университета управления. Учитывая противопоказания отдельных физических упражнений, в программу соревнований включаются виды спорта такие, как дартс, легкоатлетические пробеги, шахматы, фитнес (восточные танцы, классическая хореография, йога-аэробика), настольный теннис.

Комплексность воздействия, как методический принцип, предполагает по возможности одновременное влияние на психофизическое состояние, функциональные системы, двигательные способности и интеллект. Полученные навыки закрепляются в облегченных соревновательных условиях.

Создание комплексной программы включающей рекомендации учебный материал, а также экспресс-тесты, видов соревновательной деятельности, позволяет решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи.

Соревновательная деятельность является факторами стимуляции активности и творчества участников, требует от них самостоятельности в решении возникающих по ходу двигательной деятельности задач. Соревновательный метод эффективен при совершенствовании двигательных действий, но не при первоначальном их разучивании; требует развития двигательных качеств, причем в их комплексном проявлении; педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости студентов [3].

Выводы. Целевые комплексные программы специального медицинского отделения включающие разделы – легкая атлетика, оздоровительная аэробика, общая физическая подготовка, настольный теннис, экспресс–тестирование, а также методики соревнований, как во время учебных занятий, так и внеучебное (спортивно-массовые мероприятия) позволяет решить следующие задачи:

- повышение состояния здоровья студентов;
- развитие творческой активности;
- повышение уровня самооценки.

Немаловажным является воспитание социальной адаптации студентов [4]. Решение вышеперечисленных задач дает возможности подготовки высококвалифицированных специалистов.

Список литературы

1. Лукашук В.І. Індустрія спорту: історія та сучасність: монографія / В.І. Лукашук. – Х.: ХНУ імені В.Н. Карзіна, 2011. – 480 с.
2. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения [текст] / В.В. Давыдов. – М.: Академия, 2004. – 288 с.
4. Лубышева Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов [текст] / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.
5. Кретти Дж. Личность спортсмена [текст] / Дж. Кретти // Психология спорта: Хрестоматия / Сост. – ред. А.Е. Тарас. – М.: Мн.: Харвест, 2007. – С.59-78.

УДК 615.825:796.012.35

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

С.В. Павельчак, А.И. Чабанов

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной статье освещена проблема состояния здоровья и физического развития студентов. Проведено исследование, благодаря которому были определены основные тенденции влияния музыкального сопровождения во время занятий физическим воспитанием в группах адаптивной физической культурой (АФК). Уделено внимание формам и методам данного исследования.

Summary. Pavelchak S.V., Chabanov A.I. Musical accompanying of lessons adaptive physical culture. This article highlights the problem of the state of health and physical development of students. A study was conducted, due to which the main tendencies of the influence of musical accompaniment during physical training in groups of exercise therapy were determined. Attention is paid to the forms and methods of this study.

Ключевые слова: методика, эксперимент, АФК, музыка.

Key words: methodology, experiment, exercise therapy, music.

Актуальность исследования. Одной из важнейших проблем высшего профессионального образования является определение уровня здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних

школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения [3].

Типичная для учащихся гиподинамия, с каждым годом растущая учебная нагрузка, нерациональное питание, большой объем работы с компьютером, социальный дискомфорт, действие различных психоэмоциональных факторов вызывают напряжение систем адаптации. Все это приводит к тому, что с каждым годом увеличивается доля студентов, испытывающих трудности обучения, связанные с ухудшением физического и функционального состояния организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам.

Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации, в том числе и к умственным нагрузкам, является двигательная активность. Однако система образовательного процесса в высших учебных заведениях не позволяет полностью компенсировать общий дефицит двигательной активности, особенно у студентов, имеющих хронические заболевания и низкий уровень физического развития, что создает предпосылки для поиска новых форм и средств физической культуры оздоровительной направленности.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Они способствуют физическому развитию, повышают функциональные возможности организма учащихся вуза, ускоряют процесс реабилитации студентов после перенесенных заболеваний и травм [1].

Сегодня перед образованием так же встает вопрос о внедрении новых форм и методов обучения на занятиях физическим воспитанием.

Личностно ориентированное обучение является одним из инновационных технологий, направленных на удовлетворение потребности в физической активности студентов во время занятий физическим воспитанием, на стабильность и улучшение качества движения в течение всего занятия и позволяет рационально решать различные двигательные задачи.

Интеграция музыкального сопровождения в процесс адаптивной физической культуры – закономерное явление нашего времени. На занятиях физическим воспитанием музыка используется для решения целого ряда задач комплексного воздействия на процесс физического развития через личность студента [2].

По данным литературных источников с 1993 года музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США.

Цель исследования. В качестве эксперимента мы решили ввести сеанс музыкотерапии на занятиях физическим воспитанием в группах АФК. Нашей целью было изучение влияния специально подобранной музыки в комплексе

дыхательной гимнастики, во время занятий адаптивной физической культурой (АФК) по профилактике различных заболеваний, в реабилитационных комплексах.

Изложение основного материала. Во время исследования мы проводили оздоровительные занятия по физическому воспитанию студентов групп адаптивной физической культуры с музыкальным сопровождением. При этом мы ставили себе следующие задачи: повышение уровня физического и функционального развития студентов групп лечебной физической культуры; разработка и экспериментальная проверка эффективности методики занятий с применением музыкального сопровождения в группах АФК; усовершенствование методики для повышения работоспособности, развития координации; ускорение процесса овладения техникой движения.

Для решения поставленных в работе задач мы использовали **метод педагогического эксперимента**. В эксперименте участвовало 20 человек – студентов 4-го курса исторического факультета Донецкого Национального Университета. Из них 20% составляла группа юношей (4 чел.) и 80% – группа девушек (16 чел.) в возрасте 20-21 года. Обе группы занимались одновременно.

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние человека и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, всех жизненно важных процессов в организме, восстановлении деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем и т.д.

На наших занятиях мы использовали музыкальную коллекцию «Шедевры инструментальной музыки» 2003 – Laser dance [4].

Мы проводили комплекс музыкотерапии в конце занятия АФК, когда пульс у студентов превышал показания, полученные в самом начале занятия. Перед началом занятия и после него всем студентам подсчитывался пульс. Методика проведения комплекса была следующей: студенты усаживались на коврик и закрывали глаза. Включалась музыка. Для достижения психологической релаксации мы использовали определенные формулы внушения: *«Сядьте удобно, расслабьтесь, забудьте на несколько минут о своих проблемах, у вас все хорошо, вас ни что не беспокоит и др.»*. Задавался определенный ритм дыхания. В конце занятия произносилась фраза: *«Занятие окончено»*, – и выключалась музыка. Снова подсчитывался пульс.

Описанная методика применялась в заключительной части каждого комплекса АФК (после определенного набора физических упражнений). По длительности не превышала 7-10 минут. Периодичность занятий составляла один раз в неделю. Данное наблюдение длилось 4 месяца.

Обсуждение результатов. Через 2 месяца после начала эксперимента 65,8% студентов сообщили об улучшении общего самочувствия, настроения и

повышении работоспособности. Более того, по окончании каждого занятия уменьшалась частота пульса, что отражено в таблице.

Таблица

	P_0	P_1	P_2	P_3
юноши	70	96	90	74
девушки	68	92	85	70

Где P_0 – частота пульса перед началом занятия АФК;

P_1 – частота пульса перед началом комплекса музыкотерапии;

P_2 – частота пульса в середине комплекса музыкотерапии;

P_3 – частота пульса в конце комплекса музыкотерапии.

В ходе обсуждения студенты отмечали у себя снижение раздражительности, тревожности, позитивные изменения в процессе общения. Через 3 месяца результаты улучшились. Процент студентов с улучшением состояния увеличился до 80,6%. К концу 4 месяца положительные результаты были у 86,4% студентов.

Вывод. На основании полученных результатов, безусловно, предварительных и требующих дальнейшего эмпирического подтверждения можно сделать следующие выводы: роль музыкотерапии в профилактике и реабилитации различных заболеваний не следует недооценивать; использование музыкотерапии в сочетании с дыхательными упражнениями для профилактики заболеваний и реабилитации больных студентов, занимающихся в группе АФК, оказалось эффективным; данная методика оказывает гипотензивный и эмоционально-стабилизирующий эффекты, результатом которых является повышение адаптивного потенциала личности; студенты с желанием посещают занятия физическим воспитанием с музыкальным сопровождением, активнее участвуют в них; использование музыки на занятиях позволяет сделать их интересными, эмоциональными, возвышенными; музыка повышает интенсивность занятий, проводимых в небольших помещениях, и позволяет добиться большей плотности и эффективности; обосновано включение комплексов музыкотерапии в заключительной части занятия АФК, т.к. эта методика позволяет ускорить восстановительные процессы со стороны сердечнососудистой системы, что видно по результатам подсчета пульса у студентов.

Список литературы

1. Медведева Е.А. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская. – М.,

2001. – 248 с.

2. Сайкина Е.Г. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями: сборник матер. Всеросс. науч.-практ. конф. / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова Ю.В. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – Ч. 2. – С. 46-52.

3. Кузнецов И.А. Сеансы психомузыкотерапии на занятиях ЛФК / И.А. Кузнецов, Р.В. Бисалиев, Н.В. Яньшин, А.В. Деманов. – СПб.: Изд. «Фундаментальные исследования», 2004. – № 1. – С. 124-125.

4. Практическая психология. Влияние музыки на психику/ эл. ресурс. [http:// www.sunhome.ru / psychology / 11984 /](http://www.sunhome.ru/psychology/11984/) р 4.

УДК 796.015.6:612.76

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Л.Б. Романова, А.Г. Недашковская
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье освещена актуальность проблемы нарушения осанки у студентов. Приводятся статистические данные, полученные в результате ежегодных медицинских осмотров первокурсников, проводимых врачом кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ, и последующих анализов заболеваемости. Освещены методы определения правильной осанки и методы выявления отклонений от нормы. Отображаются основные приемы выработки правильной осанки и методики коррекции имеющихся ее нарушений.

Summary. Romanova L.B., Nedashkovskaya A.G. The role of physical education in solving the problem of oven students. The article highlights the urgency of the problem of violation of posture among students. The statistical data obtained as a result of annual medical examinations of freshmen conducted by a doctor of the Department of Physical Education and Sports of DonNU and subsequent analyzes of morbidity are given. The methods of determining the correct posture and methods for detecting abnormalities are outlined. The basic methods of developing the correct posture and methods for correcting the existing abnormalities are shown.

Ключевые слова: осанка, сколиоз, кифоз, лордоз, позвоночный столб, фронтальная плоскость, сагиттальная плоскость, остеохондроз.

Key words: posture, scoliosis, kyphosis, lordosis, vertebral column, frontal plane, sagittal plane, osteochondrosis.

Актуальность проблемы. Самое бесценное, что есть у человека – это здоровье (физическое, нравственное, духовное). Оно определяет качество жизни, делает радостным общение с людьми, обеспечивает успех в учебе, труде. Движение – это жизнь. В живой природе звери и птицы, лишённые возможности передвигаться, погибают. Человеческий мозг запрограммирован так же: длительная неподвижность воспринимается им как непригодность к жизни, срабатывает программа на уничтожение. Поэтому за возможность свободно и активно двигаться нужно бороться как за саму жизнь. Состояние позвоночника определяет жизненный потенциал человека. Здоровый позвоночник – шанс каждого из нас на активное долголетие без болезней и страданий. Ведь именно через позвоночник идут сигналы и нервные импульсы-команды ко всем жизненно важным органам. Если мы хотим избавиться не только от болей в позвоночнике, но также от головных и сердечных болей, нарушений сердечного ритма и головокружений, сбоев в работе органов пищеварения, а также других хронических недугов – необходимо ликвидировать патологические процессы в позвоночнике. Правильная осанка человека является одним из главных факторов сохранения здоровья позвоночника. Она формируется с момента рождения, в раннем возрасте, в младшей школе. В эти периоды велика роль родителей и учителей, которые обязаны обладать определенными знаниями, должны применять методы физической культуры и спорта для предотвращения развития патологических изменений в структурах и тканях позвоночника ребенка. А предпосылок к развитию патологии позвоночника множество: глобальное ухудшение экологии на планете и, особенно, в нашем регионе; постоянно меняющееся геомагнитное поле Земли; глобальное изменение климата на планете; негативные факторы научно-технического прогресса, приводящего к гиподинамии; кризисная политическая ситуация в Украине, приведшая к войне на Донбассе, когда в течение 3-х лет население испытывает постоянный стресс, разрушительно действующий на психику и организм молодежи; ухудшение качества жизни и, как следствие, качества питания, в связи с чем страдают обменные процессы в растущем организме; злоупотребление табаком, алкоголем и наркомания. На этапе обучения в вузе нам приходится сталкиваться с результатами упущений, допущенных в этом процессе. Так, проводя анализ заболеваемости первокурсников после медосмотра на кафедре физического воспитания и спорта, констатируем, что одиннадцатый год подряд второе место в ряду заболеваемости (после патологии сердечнососудистой системы) занимает патология опорно-двигательного аппарата – 71 случай (около 5% прошедших медосмотр студентов). Большинство из них – это остеохондроз позвоночника с разнообразными его осложнениями и сколиоз второй и третьей степени.

Незначительные нарушения осанки, в т. ч. сколиоз первой степени, в эту группу мы не включали, они проходят обычно как сопутствующие заболевания при более серьезной патологии. К большому огорчению, в некоторых случаях не возможна полная коррекция произошедших в позвоночнике изменений. Но, поскольку, формирование скелета в студенческом возрасте еще не завершено, такая коррекция методами физического воспитания еще возможна, также возможно и формирование правильной осанки.

Постановка проблемы. Существует порочный круг: нарушение осанки, наряду с другими факторами, приводит к развитию остеохондроза позвоночника, а сам остеохондроз усиливает степень искривления позвоночника. Поэтому необходимо уяснить, что же такое остеохондроз. Его не случайно называют болезнью века. Ведь если сто лет назад это заболевание омрачало жизнь исключительно пожилых людей, то сегодня и двадцатилетний пациент с подобным диагнозом – отнюдь не редкость. Этим недугом страдают более двадцати пяти процентов взрослого населения Земли! Остеохондроз становится причиной серьезных недугов, а порой дело доходит до инвалидности, т.к. вести нормальный образ жизни становится невозможно. Остеохондроз – дистрофическое поражение суставного хряща и подлежащей костной ткани, в основе которого лежит поражение межпозвоночных дисков. Основные причины: нарушение обмена веществ; нарушение осанки; неправильные распределенные (например, однообразные) физические нагрузки; сидячий образ жизни; наследственные факторы; травма и микротравмы позвоночника. Вследствие этих причин изменяется нормальное строение межпозвоночного диска, что приводит к нарушениям взаимных соотношений костных, нервных, сосудистых и связочных структур. Юношеский остеохондроз развивается в детском возрасте. Если ребенок растет малоподвижным, то вокруг позвоночника нарастает большое количество соединительной ткани, поверхности позвонков принимают неправильную форму, и в результате неправильно формируются хрящи, обеспечивающие скольжение позвонков. Образуются спайки, которые не дают позвонкам нормально двигаться относительно друг друга, плохо вырабатывается суставная жидкость. Прогрессирование процесса приводит к дистрофии и некрозу клеточных элементов, структуры позвонка, вплоть до его полного разрушения. Если не уделять внимания своей осанке, межпозвоночные диски испытывают неравномерную нагрузку по своей площади, изнашиваются, в них образуются трещины и щели, появляются межпозвоночные грыжи, позвонки хуже фиксируются между собой, в шейном отделе возникают подвывихи, а в поясничном отделе – смещение тел позвонков назад. Появляются симптомы сдавления нервных корешков, нарушения функции внутренних органов.

Основные правила, позволяющие снизить нагрузку на позвоночник: всегда держать спину прямо; не поднимать тяжелых предметов, а при необходимости поднимать их, присев, но не наклонившись; снизить до минимума асимметричность нагрузки на позвоночник; чаще двигаться, не давать мышцам спины атрофироваться; как можно чаще висеть на турнике и заниматься плаванием; поддерживать нормальную массу тела; выполнять специальные упражнения, правильно дозируя физическую нагрузку.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека. Обладающий правильной осанкой способен без лишнего активного напряжения держать прямо корпус и голову, у него легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь направлена вперед, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных суставах. Нормальную осанку характеризуют пять признаков: остистые отростки позвонков расположены вдоль линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости до межъягодичной складки; надплечья расположены на одной линии; нижние углы лопаток расположены на одном уровне; треугольники, образуемые туловищем и свободно опущенной рукой справа и слева равны; изгибы позвоночника вперед в сагиттальной плоскости глубиной 5 см в поясничном отделе и 2 см в шейном отделе. Эти изгибы вперед называются физиологическими лордозами. Имеются еще два физиологических изгиба позвоночника в той же плоскости кзади: грудной и крестцовый кифозы. Физиологические искривления позвоночника необходимы, так как в них гаснут толчки и сотрясения, которые испытывает организм человека (особенно его головной и спинной мозг) при ходьбе и беге. Как они возникают? Когда новорожденный малыш начинает самостоятельно удерживать головку в поднятом положении, в шейной части позвоночника образуется изгиб вперед (шейный лордоз). Когда ребенок начинает сидеть, в грудном отделе позвоночника образуется изгиб, обращенный назад (грудной кифоз). Когда ребенок начинает стоять и ходить, образуется изгиб с выпуклостью вперед в поясничном отделе (поясничный лордоз). Имеется также небольшое искривление позвоночника во фронтальной плоскости из-за неравномерного развития мышц правой и левой половины спины, связанного с более сильной правой или левой рукой. Это физиологический сколиоз. Наиболее часто встречающаяся среди студентов патология – это сколиозы той или иной степени (о чем говорилось ранее). Первая степень сколиоза – незначительное отклонение позвоночника от линии, опущенной вдоль остистых отростков позвонков, искривление исчезает при активном выпрямлении спины, имеется небольшая дисфункция мышечного и связочного аппарата, изменения носят функциональный характер; вторая степень сколиоза – более выраженные видимые изменения, обычно имеется противоискривление, развивается

реберный горб, при активном выпрямлении спины искривление не выпрямляется, только при подвешивании на руках (под весом собственного тела) позвоночник выпрямляется, имеются морфологические изменения (укорочение связок, изменения межпозвонковых хрящей); сколиоз третьей степени – стойкие анатомические изменения в позвоночнике (выраженный реберный горб, резкая деформация грудной клетки и позвоночника), изменения распространяются и на костную ткань, в области искривления образуется неподвижность, имеются грубые структурные изменения позвонков. Причины развития сколиоза следующие: постоянное ношение малыша на одной руке; попытка очень рано сажать, ставить на ножки или учить ходить ребенка; ведение ребенка за одну и ту же руку во время прогулок; слишком мягкая и провисающая постель; мебель не соответствующая росту ребенка; неудобная одежда; неправильное сидение за столом; чтение и рисование в постели; ношение портфеля в одной и той же руке; езда на велосипеде для взрослых под рамой; привычка стоять с опорой на одну ногу; нарушения режима дня; недостаточный двигательный режим; продолжительная болезнь или частые заболевания, ослабляющие организм; операция на грудной клетке, различные травмы и ожоги, оставляющие рубцы.

Изложение основного материала. Одной из важнейших мер профилактики и лечения сколиоза является постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями и лечебное плавание. Целесообразно научить студентов определять, правильная ли у них осанка. Это является одновременно одним из эффективных упражнений для ее выработки. Пусть вообразят, что невидимая пружина тянет их за макушку к потолку. Спина при этом непременно выпрямится. Попросите прислониться к стене затылком и спиной, отведя пятки на 5-7 см от стены. Стоять надо прямо, но спокойно, слегка напрягая мышцы живота, подтянув живот немного вверх и внутрь. Те, у кого имеются патологические искривления, почувствуют на первых занятиях значительный дискомфорт. Постепенно эти ощущения будут ослабевать по мере улучшения ситуации. Колени должны быть выпрямленными. Необходимо поднять руки над головой, не давая отодвинуться спине от стены. На следующих занятиях попросите сделать несколько шагов от стены, сохраняя осанку и удерживать такое положение. Еще через время предложите, отойдя от стены, походить с ровной спиной и, вернувшись к стене, проверить, правильно ли было выполнено упражнение. На занятиях во время разминки обязательно используйте упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы. При лечении сколиоза на первый план выдвигаются задачи общей тренировки при помощи всего арсенала средств лечебной

физкультуры. *Специальная тренировка* опорно-двигательного аппарата достигается следующими методическими приемами. *Мобилизация* позвоночника (развитие его динамической функции) достигается путем укрепления различных мышечных групп (разгибателей, сгибателей туловища и др.), что увеличивает подвижность позвоночника. *Разгрузка позвоночника* от веса собственного тела из исходных положений лежа (на животе, спине, боку) и стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Такое исходное положение наиболее выгодно для коррекции деформаций позвоночника. *Вытяжение позвоночника* производится путем лежания на наклонной плоскости по 15-20 минут или применения специальных упражнений в висах на различных гимнастических снарядах (кольца, гимнастическая стенка, бум). Происходит растяжение сморщенных межпозвоночных хрящей, связок и других мягких тканей позвоночника. *Корригирующее выгибание* позвоночника повышает сократительную функцию растянутых мышц, способствует их укреплению и фиксации позвоночника в нормальном положении. *Упражнения с балансированием* развивают привычку держать корпус прямо и вырабатывают правильную осанку. Успешно применяются упражнения в равновесии или ходьбе с грузом на голове. *Развитие правильного дыхания* является одним из основных принципов специальной коррекции позвоночника и грудной клетки. Для этой цели используют различные типы дыхательных гимнастик из различных исходных положений. Выработка правильной осанки, привычка правильно держать тело, подтягивать живот, не опускать голову и плечи является длительным процессом и должна рассматриваться как неотъемлемая часть коррекции позвоночника.

Выводы. Если преподаватели физического воспитания в школе и в вузе возьмут себе за правило включать в занятия хотя бы небольшое количество упражнений, способствующих исправлению патологической осанки и укреплению позвоночника, это позволит предотвратить прогрессирование остеохондроза и сколиоза, значительно улучшит здоровье нашей молодежи. Благодаря регулярным упражнениям укрепятся мышцы пресса, спины, улучшится осанка, координация, увеличится гибкость, подвижность в суставах. Студенты через несколько занятий заметят, что автоматически стремятся сохранить правильное положение спины. И это будет лучшей наградой за наши старания. К здоровой спине ведут много дорог, и на первом месте – создание «мышечного корсета» путем регулярных физических тренировок. Упражнения на выработку правильной осанки не отнимут много времени, зато наградой будет здоровая спина, а, значит, хорошее общее самочувствие и прекрасное настроение.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.:
2. Бражник А.Л. Здоровый позвоночник (Практическое руководство) / А.Л. Бражник. – Харьков; ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 184 с.
3. Афонин И.Н. Здоровый позвоночник / И.Н. Афонин. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.
4. Ситель А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М.: Метафора, 2006. – 224 с.
5. Асташенко О.Н. Лечебные движения для позвоночника / О.Н. Асташенко. – СПб.: Вектор, 2010. – 160 с.

УДК 615.825: 616.248

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г.А. Черепяхин

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Основные причины заболеваний дыхательной системы кроются в загрязненном воздухе: выхлопные газы различных транспортных средств, металлургических заводов, химических предприятий и т.д. Это и способствует бронхо-легочным заболеваниям, в особенности, в таких промышленных городах, как Донецк, Макеевка, и др. Поэтому и не уменьшается, а увеличивается количество больных бронхиальной астмой.

Summary. Cherepakhin G.A. Physiotherapy in treatment of bronchial asthma. The main causes of diseases of the respiratory system are covered in polluted air: because of exhaust different vehicles, steel mills. This contributes to obstructive lung disease, especially in industrial cities such as Donetsk, Makiyivka, that`s why the number of patients with bronchial asthma not decreases, but increases.

Ключевые слова: Физическая культура, темп, нагрузка, ИМАЗ, ТДИ-1, ИТИ, дозирование, ЭД, АТФ (аденозинтрифосфат).

Keywords: Physical Culture, pace, load, IMAZ (intensive massage of asymmetric zone), На сегодня все более актуален вопрос эффективного комплексного ТАИВ-1 (training apparatus of individual breathing), ИТА (individual inhaler-training apparatus), batching, EB (endogenous breath), ATP (adenosine triphosphate).

Актуальность. На сегодня все более актуален вопрос эффективного комплексного лечения бронхиальной астмы (лечебная физкультура, классический массаж, дыхательная гимнастика, интенсивный массаж ассиметричных зон) и др.

Постановка проблемы. Лечение бронхо-легочных заболеваний длительный процесс и он зависит о многих факторов связанных с условиями проживания, причин заболевания и многое другое.

Так, например знакомство с литературными источниками по лечению и реабилитации больных бронхиальной астмой позволило выяснить, что эффективность лечения бронхиальной астмы средствами лечебной физкультуры, классического массажа, дыхательных оздоровительных систем: В.Ф. Фролова, К.П. Бутейка, М.Ф. Тимченко, И.П. Неумывакина и других авторов [1, 2]. Показательно и то, что «Дыши глубже!», как нас учили раньше – устарело, т.к. кислород не доставляется клетке кровью, а вырабатывается в ней, а АТФ (аденозинтрифосфат), и процессы, его обеспечивающие, отодвигаются на второй план [3].

В 1992 году в журнале «Русская мысль» № 2 была опубликована статья Г.Н. Петраковича (московского врача хирурга) «Свободные радикалы против аксиом. Новая гипотеза о дыхании». Он излагает совершенно новые представления о, казалось бы, всем известном дыхании и связанными с ним обменными процессами в организме.

По Г.Н. Петраковичу, коротко, можно сформулировать, что происходит в организме в процессе жизнедеятельности его в трех положениях:

1) клетки обеспечивают свои потребности в энергии и кислороде за счет реакции свободно-радикального окисления ненасыщенных жирных кислот их мембран;

2) побуждение клеток к указанной реакции и, следовательно, к активной работе осуществляют эритроциты крови за счет передачи им электронного возбуждения;

3) электронное возбуждение эритроцитов крови осуществляется в капиллярах альвеол за счет энергии реакции углеводов тканей с кислородом воздуха, которая протекает по механизму горения [3].

Цель и задачи исследований. Показать положительное влияние лечебной физкультуры в комплексном лечении ею бронхиальной астмы.

Задачи: 1. Освоение лечебной физкультуры с правильным дыханием (диафрагмальным). 2. Ознакомление с правилами обучения оздоровительному дыханию на ИТИ.

Методы исследований. Использовался метод изучения литературных источников по лечению бронхиальной астмы, как традиционных, так и нетрадиционных.

Результаты исследований. В результате исследований было показано комплексное лечение бронхиальной астмы. Лечебная физкультура в комплексном лечении включается как дополнительное средство в состоянии ремиссии больного. Она оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние системы дыхания, тонуса и работоспособности больного.

Физическая нагрузка дозируется в зависимости от состояния больного. Подбирают несложные упражнения. Особое внимание обращается на дыхание: фаз вдоха и выдоха, причем, оно должно быть только диафрагмальным с коротким вдохом и удлиненным выдохом [5]. Длительность процедуры (занятия) – 10 минут. Кроме этого, показаны прогулки на свежем воздухе и классический массаж грудной клетки.

Лечебная физкультура состоит из 5-ти комплексов [1].

Комплекс № 1

И.П. Лежа на спине:

1. Диафрагмальное дыхание, вдох носом короткий, выдох длинный. Темп медленный. Доз. – 4-8 р.

2. Сжать пальцы рук в кулак, вдох – 1-2; выдох – 3-4-5-6-7-8, пальцы разжать. Темп медленный. Доз. – 4-8 р.

3. Сгибание стоп в голеностопных суставах. Дыхание произвольное. Темп медленный – 30 сек.

4. Приподнять плечи вверх, на счет 1 – вдох, опустить плечи – выдох – 2-3-4-5-6 – выдох. Темп медленный. Доз. – 4-8 р.

5. Согнуть ноги в коленных суставах, 1 – вдох-выпрямить ноги, 2-3-4-5-6 – выдох. Темп медленный. Доз. – 4-8 р.

6. Согнуть руки в суставах – вдох – 1, разогнуть руки, разжать пальцы, положить руки на кровать – выдох-3-4-5-6. Темп медленный – 4-8р.

7. Круговые вращения голеностопных суставов. Дыхание произвольное. Темп средний. Доз. – 10-12 р.

8. Поднять руки вверх, вдох – 1, опустить руки – 3-4-5-6 – выдох, Темп медленный. Доз. – 4-10 р.

9. «Велосипед» (крутим педали), дыхание произвольное. Темп медленный. Доз. – 5-15 р.

10. Поднять голову над подушкой,- вдох-1-опустить-2-6-выдох, темп медленный. Доз. – 4-8 р.

11. Диафрагмальное дыхание. Втянуть живот – 1-2-3-4 – выдох, надуть живот – 5-6 – вдох. Темп медленный. Доз. – 4-10 р.

12. Лежа на спине, классический массаж грудной клетки, сначала спереди, потом со стороны спины.

Комплекс № 2

И.П. Сидя на кровати, ноги на полу.

1. Пальцы рук сцеплены, ладонями наружу, перед грудью: 1-2 – потянуться, поднять руки вверх-вдох, 3-4-5-6 – выдох, руки опустить через стороны вниз. Темп средний. Доз. – 4-8 р.

2. Руки на пояс, 1-2-3-4 – выдох-с наклоном вперед, 5-6 – вдох – выпрямиться. Доз. – 4-10 р.

3. Поднять плечи вверх – 1-2 – вдох, опустить плечи – 3-4-5-6 – выдох. Темп средний. Доз. – 4-10 р.

4. Наклон вправо-выдох – 1-2-3-4, выпрямиться – 5-6 – вдох. Тоже влево. Темп ср. Доз. – 4-10 р.

5. Через стороны вверх поднять руки – 1-2 – вдох, 3-4-5-6 – выдох ртом – опустить руки. Доз. – 8-10 р.

6. И.П. Стоя, присесть, руки на пояс – 1-2-3-4-5-6 – выдох, встать – 7-8 – вдох. Доз. – 4-8 р.

7. Наклон головы вправо-выдох, выпрямиться – вдох. Тоже влево. Темп средний. Доз. – 10 р.

8. Руки перед грудью на уровне плеч, кисти вниз – 1-2 – вдох, развести руки в стороны – 3-4-5-6-7-8 – выдох, свести руки перед грудью. Темп средний. Доз. – 4-10 р.

9. Ходьба с произношением звуков: «а», «б», «в», «г», «д», на 1 шаг – вдох, на 4 – выдох с произношением звуков. Доз. – 4-8 р.

10. И.П. Сидя, руки на пояс, круговые вращения головой в одну сторону, потом в другую. Темп медленный. Доз. – 5-10 р.

11. И.П. то же, руки через стороны вверх-вдох, опустить вниз-выдох. Доз. – 4-8 р.

12. И.П. лежа на спине. Классический массаж грудной клетки – (спереди и сзади).

Комплекс № 3

1. И.П. Сидя на кровати. Руки согнуть – вдох – 1-2, разогнуть – выдох – 5-6-7-8. Темп медленный. Доз. – 4-8 р.

2. Руки на пояс, поднять ногу – вдох, опустить – выдох. То же другой ногой. Доз. – 8-10 р.

3. Повороты туловища вправо – выдох, то же влево – вдох. Доз. – 10 р.

4. И.П. Стоя. Руки согнуть перед грудью – разведение рук в стороны – назад до отказа – «рывками». Доз. – 10 р.

5. Руки по швам. Наклоны вправо – 1-2-3-4 – выдох, выпрямиться – 5-6-вдох. То же и влево. Доз. – 10 р.

6. Поднять руки вверх – 1-2 – вдох, наклон вперед, достать руками пол – 3-4-5-6 – выдох, выпрямиться – 7-8 – вдох.

7. Поднять руки вверх – 1-2 – вдох, опустить руки вниз, сцепить пальцы и вращать руками перед лицом 3-4-5-6 – с выдох ртом вправо. Поднять руки через стороны вверх 1-2 – вдох. То же вращение рук со сцепленными пальцами «мельница», в другую сторону. Темп средний. Доз. – 4-10 р.

8. Ходьба с высоким подниманием бедра. Дыхание произвольное. Темп средний. Доз. – 10 р.

9. Ходьба на носках: На 1 шаг – вдох, 2-3 шага – выдох с произношением звуков «в», «г», «д», «и» «к». Темп средний. Доз. – 15 р.

10. Сидя – 1-2 – вдох-наклон вперед – 3-4-5-6 – выдох. Темп медленный. Доз. – 8-10 р.

11. Лежа на спине, крутить «педали» (велосипед). Темп средний. Доз. – 10-15 р.

12. Лежа на спине – массаж грудной клетки.

Комплекс № 4

1. И.П. Лежа на спине – диафрагмальное дыхание – 1- 2 мин.

2. Ноги вместе, согнуты-выполнение: развести ноги – вдох, свести – выдох. Доз. – 4-10 р.

3. Поднять руки вверх-вдох, опустить – выдох. Доз. – 10 р.

4. Правая рука согнута в локте, пальцы сжать в кулак, левую руку вытянуть и вперед и вверх. Выполнение – поочередная смена положения рук. Доз. – 10 р.

5. Диафрагмальное дыхание. Доз. – 10 р.

6. Сидя на стуле – поднимать и опускать ноги (укрепление брюшного пресса). Доз. – 10 р.

7. Сидя на стуле, развести руки – вдох, поднять ногу и обхватить ее руками – выдох. Доз. – 8-10 р.

8. И.П.О.С. Поднять руки вверх-вдох, опустить руки – выдох. Доз. – 4-8 р.

9. И.П. Лежа на спине – диафрагмальное дыхание. Доз. – 10 р.

10. Массаж грудной клетки с двух сторон, спереди и сзади.

Комплекс № 5

1. И.П. Сидя, руки в стороны – вдох, опустить руки – выдох. Доз. – 8 р.

2. И.П. Стоя, руки в стороны – вдох, опустить руки – выдох. Доз. – 8 р.

3. Ходьба – 1 мин.

4. Ходьба с произношением звуков: Д, З, Ж, И, К – 1 мин.

5. Приседание. Доз. – 8-10 р.

6. Круговые вращения рук в плечевых суставах. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Доз. – 10 р.

7. Ходьба с высоким подниманием бедра – 1 мин.

8. Стоя у стенки стула поочередно отведение ноги в сторону. Доз. – 8-10р.

9. Руки на пояс. Ритмичная ходьба – 2-3 мин.

10. И.П. Лежа на спине. Классический массаж грудной клетки.

Больной ежедневно выполняет самостоятельно каждый комплекс упражнений в течение одной недели, через каждые 2 часа – один раз массаж.

Такой опыт использования терапии свидетельствует об урежении приступов удушья.

Выводы. При лечении бронхиальной астмы, следует придерживаться комплексного лечения куда входят, как составная часть: терапевтическое лечение; интенсивный массаж ассиметричных зон «ИМАЗ»; классический массаж, как дополнительное средство; оздоровительные дыхательные системы В.Ф. Фролова, И.П. Неумывакина, К.П. Бутейко, М.Ф. Тимченко и других.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжить исследование (изучение) других оздоровительных систем, дыхательных гимнастик в сочетании с массажем.

Список литературы

1. Кузнецов О.Ф. Массажисты / О.Ф. Кузнецов, Н.Г. Обуховский, Т.И. Мартынюк. – М.: Изд. «Медицинская сестра», 1980. – С. 16-18.

2. Фролов В.Ф. «Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия» / В.Ф. Фролов. – Новосибирск, 2001. – С. 229.

3. Неумывакин И.П. «Эндоэкология здоровья» / И.П. Неумывакин, А.С. Неумывакина. – Москва - Санкт-Петербург: «ДИЛЯ», 2006. – С. 240-265.

4. Петракович Г.Н. «Свободные радикалы против аксиом. Новая гипотеза о дыхании» / Г.Н. Петракович. – М.: Изд.«Русская жизнь», 1992. – С. 125-135.

5. Черепяхин Г.А. Положительное влияние оздоровительной дыхательной гимнастики по методу Владимира Фролова / Г.А. Черепяхин, В.В. Небесная, Н.А. Гридина. – Вип. 5. – Камьянець- Поділляський, 2012. – С.306-311.

6. Черепяхин Г.А. Эндогенное дыхание и ее оздоровительное влияние на организм человека: сб. научн. трудов «Актуальные вопросы реабилитации и педагогики» / Г.А. Черепяхин, В.В. Небесная, Н.А. Гридина, Г.А. Харлампов. – Донецк: ДонНУ, 2015. – С. 83-90.

РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 159.923.2:378:796-057.875

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

В.С. Андриенко

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Аннотация. Работа посвящена психологическому анализу особенностей профессионального становления специалистов по физическому воспитанию и спорту, как комплексной психолого-педагогической проблеме, принадлежащей социально-психологической реальности. Анализ современного состояния профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту позволяет утверждать, что актуальным является вопрос изучения и развития личности будущего специалиста. Важнейшим положением является приоритет опоры на внутренний личностный потенциал студента, его личностный выбор и ответственность за него.

Summary. Andrienko V.S. Psychological aspects of preparation of future specialists on physical education and sport in the process of their professional training. The work is devoted to the psychological analysis of the peculiarities of the professional formation of specialists in physical education and sport as an integrated psychological and pedagogical problem belonging to the socio-psychological reality. Analysis of the current state of professional training of specialists in physical education and sport allows us to state that the question of studying and developing the personality of a future specialist is relevant. The most important position is the priority of reliance on the student's personal potential, his personal choice and responsibility for him.

Актуальность рассмотрения темы обоснована следующими обстоятельствами. В настоящее время в современной образовательной политике, в том числе в области обучения физическому воспитанию и спорту, утвердилась направленность на подготовку автономной личности, способной к непрерывному процессу образования, к саморазвитию и самосовершенствованию на протяжении всей жизни. В связи с этим особое внимание уделяется вопросам формирования личности в процессе профессиональной подготовки. Важно отметить, что особое внимание необходимо уделить вопросу самоопределения. Под термином «самоопределение» понимаем процесс и результат выбора личностью

собственной позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни (основной механизм приобретения и проявления человеком внутренней свободы). Суть самоопределения заключается в выявлении и утверждении индивидуальной позиции в проблемных ситуациях, когда человек оказывается перед выбором и должен принимать экзистенциальные или прагматические решения [2]. Поэтому одной из важнейших задач высшей школы является качество подготовки будущего специалиста. Под психологическими аспектами профессиональной подготовкой специалиста по физическому воспитанию и спорту будем понимать способность к независимым и самостоятельным действиям, к критической рефлексии и принятию решений, к самообразованию и непрерывному повышению квалификации, свободному оперированию способами, формами и приемами работы с телом (владение стратегической компетенцией).

Целью статьи является освещение результатов теоретического анализа проблемы подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в процессе их профессионального обучения.

Изложение основного материала. Научно-исследовательский аспект проблемы является недостаточно разработанным. Тезис о том, что процесс профессионального становления и последующего самоопределения специалистов-практиков невозможен без учета формирования морально-этических аспектов личности, еще не нашел своего парадигмального обоснования. Подготовка будущих учителей физического воспитания не сопровождается социально-психологическим контролем развития профессионального самоопределения, профессиональной ответственности, глубоким и всесторонним анализом ценностно-ориентационной, смыслообразующей сферы личности. Одновременно в психологической и педагогической литературе мало представлены исследования, посвященные оценке гуманистической направленности личности тренера, учителя по физическому воспитанию, недостаточно валидных и надежных методов диагностики данного личностного образования. Изложенное выше свидетельствует о том, что назрела необходимость внедрения в учебно-воспитательный процесс физкультурных учреждений, готовящих специалистов по спорту и физическому воспитанию, личностно ориентированного направления, задачей которого является формирование личностных качеств, субъектного опыта.

В современной психологии существует достаточно исследований, посвященных различным аспектам личностного развития студентов, проблем профессионального становления. Эти вопросы рассматривались в контексте проблемы развития личности специалиста в период обучения в вузе (Э.Ф. Зеер,

И.А. Зимняя, Е.А. Климов, Н.Ф. Талызина и др.); выявление сущности, этапов и детерминирующих факторов становления профессионала и субъекта деятельности (В.А. Бодров, Е.А. Климов, А.К. Маркова); оптимизация подготовки и условий осуществления успешной профессиональной деятельности (Е. А. Климов, Т.В. Кудрявцев).

Исследователи профессионального самоопределения, стоящих на позициях гуманистической «понимающей» психологии включают развитие личности в сферу профессиональной ориентации (Е.А. Климов, И.В. Дубровина, М.С. Саввина, Н.С. Пряжникова). Они стремятся выдвинуть на первый план активность, самореализацию и мотивацию личности, которые стимулируют развитие субъекта труда [1-4].

Для изучения личности и построения ее психологической модели важный интегральный подход, который рассматривает человека в единстве его телесных, физических и духовных характеристик, и, как показывает анализ, пока не реализован в современных исследованиях. Наиболее существенные подходы к такому решению проблемы намечает гуманистическое направление исследований отечественных и зарубежных авторов (В. Зинченко, М.С. Каган, А.К. Маркова, Ю.М. Орлов, И.М. Румянцева, В.В. Рыжов, В.Д. Шадриков, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Д. Шейлз и др.). Высоко продуктивной в этом плане является концепция личности как системы потенциалов в рамках общего системного подхода к изучению человека (М.С. Каган) и концепция личностного потенциала в совокупности и взаимодействии когнитивных, мотивационных, эмоциональных, творческих, коммуникативных, ценностных и духовно-нравственных возможностей личности (М.Л. Воронцов, А.Л. Горбачев, В.В. Рыжов и др.).

Творческий потенциал представлен в личности специалиста системой творческих коммуникативных способностей, в том числе творческого мышления, творческого использования эмоциональных ресурсов (эмоциональная креативность, вдохновение). Все эти качества открывают личности возможность творить, находить новое, принимать решения и действовать оригинально и нестандартно (Н.А. Алексеева, Л.Н. Бурлова, В.Н. Дружинин, А.М. Матюшкин, А.Я. Пономарев, А.А. Попель, Р. Стернберг и др.). Также творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний;

они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Профессиональное развитие неотъемлемо от личностного - в основе и того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации. Объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде являются интегральные характеристики его личности: направленность, компетентность, эмоциональная и поведенческая гибкость. Эти характеристики являются психологической основой, необходимой во всех видах деятельности, хотя и в разной степени. Основным условием развития интегральных характеристик личности профессионала является осознание им необходимости изменения, то есть повышение уровня профессионального самосознания [3].

Согласно С.Л. Рубинштейну, проблема самосознания является, прежде всего, проблема определения своего образа жизни. Обобщая, можно выделить два способа существования человека. Первый – это жизнь, которая не выходит за пределы непосредственных связей, в которых живет человек; и различное его отношение – это отношение к отдельным явлениям жизни, а не к жизни в целом. Второй способ существования выводит человека за его пределы, он связан с появлением ценностно-смыслового определения жизни. Специалист, для которого характерен второй способ существования, способен к постоянному экспериментированию, что понимается как поиск, творчество, возможность выбора [5].

К основным психологическим аспектам личностного развития студента в процессе профессионального обучения следует отнести: рефлексивную самоорганизацию; проблематизацию опыта деятельности; поддержка личностно-ориентированного развития.

Выводы. Таким образом, теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показал наличие высокопродуктивных идей – предпосылок изучения и развития личности будущего специалиста. Важнейшим положением является приоритет опоры на внутренний личностный потенциал студента, его личностный выбор и ответственность за него. Кроме этого, теоретический анализ показал недостаточную разработку вопросов, касающихся понятий профессиональной, коммуникативной, эмоциональной и духовно-нравственной креативности, их структуры, функций и механизмов развития в подготовке будущих специалистов по физическому воспитанию и

спорту, отсутствие теоретических обобщений личности будущего специалиста по физическому воспитанию и спорту.

Список литературы

1. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов на Дону, 1996. – 584 с.
2. Кульневич С.В. Менеджмент профессионального самоопределения: ценностно-смысловой аспект: учебно-методическое пособие / С.В. Кульневич. – Воронеж, 1998. – С. 30.
3. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. – Воронеж, 1987. – №4. – 56 с.
4. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – Воронеж, 1996. – С. 17.
5. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности: к философским основам временной педагогики / С.Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – Воронеж, 1986. – №4. – 56 с.

УДК 796.011.3:613.8

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В.В. Ерашов

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Автором представлен анализ научной литературы по данной проблеме.

Summary. Erashov V.V. Psychological-pedagogical aspects of culture formation of healthy lifestyle of youth. In the article actual problems of formation of culture of a healthy way of life of student's youth are considered. The author presents an analysis of scientific literature on this issue.

Актуальность. Новый этап развития системы образования характеризуется изменением представлений о личности студента, которая выступает в качестве системообразующего начала образовательного процесса и, кроме социальных качеств, наделяется субъективными свойствами, определяющими ее самостоятельность, способность к саморегуляции. Сегодня обществу требуется такое формирование личности студента в процессе образования, которое даст ей вероятность в дальнейшем опережать

существующую в любой момент времени востребованность знаний путем собственной познавательной активности, умения сочетать широкие общие знания с возможностью постижения ограниченного числа дисциплин. Общий культурный уровень является ключом к непрерывному образованию, его основой, нужной для того, чтобы учиться на протяжении всей жизни [5].

Важным условием самореализации человека во всех сферах деятельности является образ жизни. Здоровый образ жизни - это одно из условий эффективной профессиональной деятельности современного человека, а проблема формирования культуры здорового образа жизни студентов имеет социальное и экономическое значение [1]. Основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья молодого поколения является здоровый образ жизни и формирование культуры здорового образа жизни. Воспитание сильной молодежи возможно при условии отношения к здоровью как главной ценности и должно быть основным критерием развития общества. Донести идею культуры здорового образа жизни нужно до сознания каждого человека, особенно среди молодежи [4].

Постановка проблемы: Решение социальных, экономических проблем, эффективность модернизации высшего образования, достижение опережающего развития профессиональной системы образования невозможно без повышения уровня культуры здорового образа жизни, и как следствие этого физического и психического здоровья молодежи, именно поэтому необходимо изучить основы культуры здорового образа жизни и проанализировать его уровень у студентов. Здоровье - один из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Гармонически развитая личность в сочетании физических, духовных и интеллектуальных качеств является общественно значимой целью. Однако существует противоречие между поставленными задачами и реальным состоянием здоровья студентов. У 48% обучающихся здоровье становится хуже, из этого следует, что с одной стороны, образование должно быть здоровьесберегающим, а с другой стороны, необходимо повысить ответственность за свое здоровье и культуру здорового образа жизни личности.

Культура здорового образа жизни предполагает владение системой знаний в области здоровья, мотивов, потребностей быть здоровым, бережного отношения к своему здоровью и окружающих людей, к здоровому образу жизни, умений и навыков их соблюдения [3].

Мы согласны с мнением В.А. Бароненко, который отмечал что «культурность населения и его материальная обеспеченность понижают смертность и заболеваемость, удлиняют продолжительность жизни» [2].

Ухудшение здоровья современного человека связано со многими причинами. Среди основных причин ухудшающегося состояния человека следует назвать образ жизни как основной фактор культуры здоровья [6].

К сожалению, можно отметить, что культура здорового образа жизни не сформирована у студентов, а здоровый образ жизни не занимает пока высокое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Вследствие этого, процесс формирования культуры здорового образа жизни - проблема каждого индивида.

По нашему мнению, никакие пожелания, приказы не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья. Поэтому приобщение человека к культуре здорового образа жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношении к окружающему миру, к себе, к своему здоровью [1].

Культура здорового образа жизни оказывает значительное влияние не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на успешную социализацию, профессиональную самореализацию личности. Причем люди, приобщенные к здоровому образу жизни, не только сами активны в обществе, но и оказывают позитивное воздействие на формирование аналогичных социальных качеств у своего ближайшего окружения.

Образовательный процесс, обеспечивающий упорядоченное формирование культуры здорового образа жизни студентов совместно с развитием других качеств человека, совокупность которых в решающей мере и определяет его психическую и физическую дееспособность, придает индивидуальному развитию черты целенаправленного процесса и является основным в приобщении личности к здоровому образу жизни.

Главные задачи такого подхода в организации образовательного процесса состоят в том, чтобы сделать достоянием каждого студента базовые знания общего и научно-практического характера, накопленные в сфере здорового образа жизни; обеспечить рациональное формирование индивидуального фонда умений и навыков в сфере здорового образа жизни, довести их до необходимой степени совершенства.

Формирование культуры здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве профессиональных учебных заведений является определяющей основой гармоничного развития личности обучаемого, его образа жизни и активной жизненной позиции. Этот процесс будет более эффективным при реализации следующих педагогических условий:

1. рассмотрение ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как целевого и содержательного компонента образовательного процесса учебного заведения;

2. включение в основу образовательного процесса учебного заведения овладения студентами основами здорового образа жизни, необходимыми в социально-личностном, психическом и физическом плане для повышения эффективности профессионального образования и осуществления в дальнейшем эффективной профессиональной деятельности;

3. осуществление комплексного решения проблемы формирования здорового образа жизни в образовательном процессе;

4. осуществление дифференцированного и индивидуализированного отбора содержания, форм и методов формирования здорового образа жизни с учетом особенностей участвующего в деятельности контингента студентов.

В последнее время начала формироваться новая социокультурная парадигма здоровья, ставшая синтезом медицины, образования, культуры. Основными ее принципами являются: ответственность человека за свое здоровье, самоконтроль за своим здоровьем и развитием, осознанная оздоровительная деятельность, эмоциональное начало в психофизическом развитии личности, программа формирования здоровой личности от рождения до старости.

Выводы. Образование в области культуры здорового образа жизни может способствовать принятию наиболее правильных и полезных для здоровья решений в выборе образа жизни, способствующих его сохранению и укреплению при том условии, если одновременно создается поддерживающая физическая и социальная окружающая среда.

Состояние здоровья и образ жизни многих студентов свидетельствует о неблагополучии, которое может привести к значительным ограничениям реализации ими в будущем биологических и социальных функций. Особое место и ответственность в оздоровительном процессе отводится образовательной системе и образовательному учреждению, которые должны сделать образовательный процесс здоровьесберегающим, способствующим формированию культуры здорового образа жизни.

Список литературы

1. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения / С.В. Антонов. – М.: Альфа, 2006. – С. 267-269.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2005. – С. 332.

3. Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков общеобразовательных учреждениях /А.Ф. Георгиевский. – М.: Альфа, 2009. – С. 112.

4. Гуревич И.Н. Социальное исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи. Социология молодежи / И.Н. Гуревич. – М.: Здоровоохранение Российской Федерации, 2003. – № 8. – С. 78-83.

5. Зеер Э.Ф. Психолого-дидактические конструкты качества профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – М.: Изд. «Образование и наука», 2002. – № 2 (14).

6. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 2001. – С. 256.

УДК 37.01:378.124:796:615.83-056.24

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НОВОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**

Н.В. Кабанова

ГОУ ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Аннотация. Статья посвящена повышению эффективности обучения студентов адаптивной физической культуре. Проведен анализ проблем обучения студентов. Доказана необходимость оптимизации образовательного процесса путем воспитания преподавателя адаптивной физической культуры нового образовательного стандарта.

Summary. Kabanova N.V. Peculiarities of education of the teacher of adaptive physical culture of a new educational standard. The article is devoted to increasing the effectiveness of teaching students to adaptive physical culture. The analysis of the problems of teaching students is carried out. The need to optimize the educational process through educating the teacher of adaptive physical culture of the new educational standard is proved.

Актуальность. Качество и профессионализм является одной из важнейших проблем современного высшего образования, в том числе, и физической культуры [5]. Наблюдающуюся в настоящее время тенденцию к снижению качества образования, можно объяснить недостаточным уровнем профессиональной компетентности преподавателя, непониманием значимости физической культуры в оздоровлении всеми участниками образовательного процесса (учениками и учителями), недостаточным уровнем материально-технического обеспечения вуза [3].

Все сказанное актуально по отношению к преподаванию адаптивной физической культуры – физической культуры для людей с ограниченными физическими возможностями (инвалидов), а также для тех, у кого есть серьезные отклонения в состоянии здоровья, наконец, для людей, которые просто недостаточно физически развиты [6].

Постановка проблемы. Сложность контингента предъявляет особые требования к организации занятий адаптивной физической культурой, создает необходимость поиска новых средств, форм и методов для повышения их эффективности [1, 4]. Научить студента профессионально и мастерски организовывать и проводить работу по совершенствованию физического развития у людей с ограниченными возможностями здоровья, развивающимися по разным причинам, – важнейшая и труднейшая задача высшего профессионального образования [2, 6].

Цель исследования – анализ практического опыта преподавания адаптивной физической культуры в высшем профессиональном учебном заведении.

Методы и организация исследований. Оценка современных образовательных технологий преподавания адаптивной физической культуры в вузе по время аудиторных (деловые игры) и внеаудиторных (непосредственное участие студентов-магистров в проведении уроков адаптивной физической культуры, ритмики, рекреативных занятий) практических занятий, педагогической и преддипломной практики на базе ведущих центров реабилитации и коррекционных учреждений города.

На наш взгляд, первая особенность преподавания адаптивной физической культуры состоит в том, что будущий специалист должен отлично разбираться в особенностях причин потери здоровья своих учеников, знать особенности контингента, обусловленные разнообразием врожденных и приобретенных причин инвалидности и потери здоровья: по зрению (слепые и слабовидящие), слуху (глухие и слабослышащие), нарушениям интеллекта, речевых функций, патологии опорно-двигательного аппарата.

Однако, даже при наличии одного и того же диагноза, проявления патологии у разных инвалидов разные. Так, у ампутантов верхние или нижние конечности могут отсутствовать полностью или частично. При одних формах детского церебрального паралича (заболевание, вызванное поражением головного мозга и характеризующееся двигательными нарушениями) инвалиды не ходят, но свободно владеют руками, могут играть в мяч, а, значит, участвовать в подвижных играх и в соревнованиях. Обучаемость и уровень социальной адаптации при других формах детского церебрального паралича определяются не тяжестью двигательных нарушений, а низкими

интеллектуальными возможностями ребенка. Особенности занятий по физической культуре с детьми с нарушениями интеллекта заключаются в том, что они очень плохо запоминают. Это требует от преподавателя больше времени и терпения на достижение понимания и усвоения навыка инвалидом. Особенностью занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушениями интеллекта является эффективность театрализованных уроков, создание ситуаций искусственного успеха (например, награждение всех участников после проведения соревнований).

Однако, первая особенность преподавания адаптивной физической культуры объясняется не только многообразием нозологических групп, но и их широким возрастным диапазоном (дошкольный, школьный, молодежный, зрелый, пожилой), недостаточностью научных сведений об особенностях влияния адаптивной физической культуры на адаптацию инвалидов в возрастном аспекте.

Вторая особенность преподавания адаптивной физической культуры состоит в том, чтобы воспитать в стенах вуза специалиста, который опираясь в своей работе на заключения врачей, психологов, логопедов, дефектологов и других специалистов, будет применять не только общепринятые, апробированные методики, но и должен составить и обосновать, путем индивидуального, дифференцированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры для каждого инвалида, его собственную, отличную от других программу физического развития с учетом возраста и особенностей проявления заболевания. Для этого будущий специалист должен знать патогенез развития двигательных нарушений, нарушений мышечного тонуса, координации у инвалидов при разной патологии, от разных причин и механизм коррекции с помощью адаптивной физической культуры с учетом особенностей растущего или увядающего организма, уровня здоровья и сохраненных функций.

Третья особенность преподавания адаптивной физической культуры в вузе состоит в обучении умению будущих специалистов правильному общению со своими непростыми учениками. У студентов отсутствуют навыки работы с больными, инвалидами и лицами с различными видами нарушения здоровья (слуха, зрения, интеллекта), потому что обучение в вузе ориентировано на работу со здоровыми. С такими детьми нужно уметь разговаривать, донести свою мысль, объяснить. Студенты-магистры боятся детей, развития возможных осложнений у них при выполнении физических упражнений. Нужно иметь большое терпение, быть тактичным, обладать силой внушения, воспитать доверие к себе, а главное – научиться уважать личность своего ученика.

Специалист по адаптивной физической культуре – это хорошо образованный и воспитанный человек, владеющий научными психологическими методами для грамотного воздействия на личность, понимающий и всегда помнящий о том, что инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья изолированы от обычной жизни общества существованием в четырех стенах. Поэтому его задачей является не только руководство физического развития и совершенствование физических способностей, но коррекция, улучшение морального состояния ученика.

Четвертая особенность преподавания адаптивной физической культуры в вузе состоит в обучении понимания причин той или иной реакции на физическую нагрузку через знание основ и особенностей патологии ученика. Специалист по адаптивной физической культуре не врач, но его деятельность напрямую связана с медициной. От него зависит, какой характер нагрузки следует выбрать у конкретного ученика, как ее правильно дозировать, избежав осложнений и срыва компенсации. Дополнительную сложность преподавания вызывает отсутствие в доступной литературе норм мониторинга (частоты пульса, динамики дыхательных проб, ортостатической пробы) при выполнении физической нагрузки людьми с ограниченными возможностями здоровья, возникшими по разным причинам, тем более, детьми. Литературные нормы пульса приведены только для здоровых, тренированных и нетренированных (в пределах 120-150 в минуту), по данным физиологов.

Пятая особенность преподавания адаптивной физической культуры в вузе состоит в необходимости изучения студентом широкого спектра дисциплин, так как многоплановость информации, необходимой для будущей профессиональной деятельности, требует разносторонней теоретической подготовки. Это вызвано жизненной потребностью разбираться специалисту в самых разнообразных вопросах: от методов лечебного массажа до медицинской экспертизы трудоспособности, от тонкостей психологического консультирования до техники безопасности при занятиях адаптивной физической культурой.

Шестая особенность преподавания адаптивной физической культуры в вузе состоит в необходимости ранней и прочной связи с будущей практической деятельностью, прохождения педагогической и преддипломной практики на базе ведущих центров реабилитации и коррекционных учреждений разного типа, во время которых будущие специалисты могут совместить полученные теоретические знания с освоением практических умений и навыков будущей профессии во время и непосредственного участия в проведении уроков адаптивной физической культуры, ритмики, рекреативных и спортивных занятий с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Студенты

участвуют в диагностике и контроле состояния занимающихся, подборе адекватных средств, формы, методов и методических приемов обучения, воспитания, физического и психического развития учеников. Студенты знакомятся с особенностями вербальных и невербальных методов обучения, средствами и методами решения коррекционных задач, способами активизации познавательной деятельности, методами оценивания и поощрения занимающихся, динамикой нагрузки на уроке, анализируют и обсуждают увиденное, приобретая начальный практический опыт.

Выводы. 1. Процесс адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дошкольного, школьного, молодежного, зрелого, пожилого возраста должен находиться под руководством и контролем высококвалифицированных и профессионально подготовленных специалистов.

2. Преподаватель адаптивной физической культуры нового образовательного стандарта не только хороший тренер, любящий физическую культуру и верящий в нее как в источник здоровья, но и педагог, который должен профессионально проводить работу по совершенствованию физического развития у людей с ограниченными возможностями здоровья.

Перспектива дальнейших исследований. Обобщение вышеизложенного доказывает необходимость дальнейшего совершенствования системы высшего образования в физической культуре и спорте. Современные условия настоятельно требуют продолжения исследований об особенностях влияния адаптивной физической культуры на адаптацию инвалидов в возрастном аспекте с последующим внедрением новых образовательных технологий в педагогический процесс с целью воспитания преподавателя адаптивной физической культуры нового образовательного стандарта.

Список литературы

1. Гнатышина Е.А. Построение модели профессиональной компетентности будущего педагога / Е.А. Гнатышина. – М.: Изд. «Профессиональное образование», 2008. – № 3. – С. 30-31.

2. Григорьянц И.А. Психолого – педагогическое мастерство современного тренера – преподавателя / И.А. Григорьянц. – М.: «Спортивный психолог», 2006. – № 1. – С. 4-8.

3. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю.Д. Железняк. – М.: МГТУ, 2006. – № 4. – С. 9-12.

4. Емельянов А.А. Актуализация образовательных программ и планирование подготовки преподавателей / А.А. Емельянов, Е.А. Власова. – М.: « Высшее образование России», 2009. – № 1. – С. 100-111.

5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: ученик / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

УДК 796.325

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

С.С. Лавренчук

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье описаны основные методологические подходы к проблеме психологической подготовленности волейболистов, проведен анализ существующих в настоящее время методов подготовки и определен уровень их психологической подготовки.

Summary. Lavrenchuk S.S. Methods of psychological training of volleibolists. The article describes the main methodological approaches to the problem of the psychological preparedness of volleyball players, analyzed current training methods and determined the level of their psychological preparation.

Ключевые слова: волейбол, методы, психологическая подготовка, игра, соревновательная борьба.

Key words: volleyball, methods, psychological preparation, game, competitive struggle.

Актуальность. Волейбол является одной из самых распространенных и любимых игр во многих странах мира. Эта игра способствует всестороннему физическому развитию человека. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим и психологическим качествам игроков. В этой игре наиболее важны такие качества как быстрота движения, координационные способности, прыгучесть, сила, мышление.

Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. В силу своей

эмоциональности игра в волейбол требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний [1].

Таким образом, психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Поэтому, на современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности самой системы психологической подготовки спортсменов занимает одно из первых мест, а дальнейшие исследования психических состояний спортсменов являются важной составляющей для совершенствования учебно-тренировочного процесса [2, 7].

Психологическая подготовка спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Проблема психологической подготовки волейболистов является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения во время игры.

Следовательно, разработка системы эффективной психологической подготовки волейболистов необходима сегодня для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

Анализ литературы показал, что в спортивной психологии различные аспекты психологической подготовки в основном изучались применительно к высококвалифицированным спортсменам и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным [1-7].

В связи с актуальностью и недостаточной освещенностью в научных трудах проблемы психологической подготовки юных волейболистов.

Целью исследования. Является изучение и анализ существующих в настоящее время методов подготовки волейболистов.

Задачи исследования: 1. Выявить основные методологические подходы к проблеме психологической подготовленности волейболистов.

2. Опытным-экспериментальным путем провести исследование уровня психологической подготовки волейболистов.

Объект исследования: процесс подготовки волейболистов к соревнованиям.

Предмет исследования: методы психологической подготовки юных волейболистов.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, метод опроса (анкетирование); педагогическое наблюдение.

В качестве экспериментальных методов исследования психологической подготовки в работе были использованы следующие:

1. Психологическое изучение волейбольной команды методом социометрии.
2. Исследование волевой саморегуляции волейболистов.
3. Исследование состояние периферического поля зрения волейболистов.

Результаты исследования. Прогрессирующая острота соревновательной борьбы в современном спорте нередко сопровождается предельными физическими и психическими напряжениями, выражающимися в состоянии тревоги, лихорадки или апатии, что, в конечном счете, приводит к нервным стрессам.

Психологическая подготовка волейболистов к предстоящим соревнованиям осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, поставленных перед спортсменом в данном конкретном соревновании. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование средств и качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность игроков.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в период спортивного совершенствования, а не только перед предстоящими соревнованиями.

Основные задачи общей психологической подготовки волейболиста следующие: 1) развитие морально-волевых качеств личности спортсмена; 2) развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»; 3) развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие

тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия; 4) развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Исследование заключалось в проведении контрольных испытаний по определению уровня психологической подготовленности волейболистов. Исследование проводилось для того, чтобы по результатам контрольных испытаний определить динамику роста показателей уровня психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола 2 года, а также студентов, не занимающихся специализированным видом спорта[4,7].

В исследовании принимали участие 30 студентов, юноши в возрасте 17-19 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола. Контрольные испытания проводились в 2016-2017 учебных годах и проходили в два этапа.

На первом этапе, в октябре 2016 года, исследование позволило выявить начальный уровень психологической подготовки юных волейболистов, занимающихся в секции волейбола.

Психологическая подготовка волейболистов осуществлялась как в период спортивного совершенствования, так и перед предстоящими соревнованиями. В период спортивного совершенствования основными задачи общей психологической подготовки являлись: развитие морально-волевых качеств личности спортсмена; развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»; развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия; развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры; воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена[].

Второй этап исследования проводился в октябре 2017 года на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику роста психологической подготовленности испытуемых. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные испытания проводились в ГОУ ВПО «ДонАУиГС» г. Донецка, в которой обучаются все испытуемые.

Каждое испытание испытуемые выполняли по очереди, в порядке, котором они выбирались тренером. Каждое испытание вначале объяснялось, а

затем показывалось испытуемым. Это делалось для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Результаты каждого теста документировались, обрабатывались и анализировались.

В качестве экспериментальных методов исследования психологической подготовки в работе были использованы следующие:

1. Измерение ситуативной тревожности юных спортсменов.
2. Психологическое изучение волейбольной команды методом социометрии.
3. Измерение психического состояния спортсменов посредством выявления ситуативной тревожности (шкала Ч. Спилбергера).

Воздействие соревновательных факторов на психическое состояние спортсмена вызывает целый ряд сдвигов в функциональных системах организма. Изменения имеют условно-рефлекторный характер, представляя собой приспособление организма к соревновательной деятельности. По величине сдвигов можно судить о характере предстартового состояния спортсмена. Одним из методов определения величины этих сдвигов является измерение психического состояния спортсменов.

Оценка состояния тревожности производилась при обработке ответов на вопросы. Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31-45 баллов – среднего уровня, свыше 45 баллов – высокого уровня тревожности. Для определения оптимального уровня ситуативной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Выводы. Воспитание морально-волевых качеств личности спортсмена. Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т.п.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола - коллективным характером игры. Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов - необходимое условие успешных выступлений команды. Поэтому тренеру по волейболу особое внимание

следует уделять вопросам межличностных взаимоотношений, комплектованию команды.

Перспективы дальнейших исследований. Провести такое же исследование с женской волейбольной командой, сделать сравнительный анализ и увеличить число испытуемых респондентов.

Список литературы

1. Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для высших учебных заведений / А.Г. Айриянц. – М.: Академия, 2006. – 325 с.

2. Беляев А.В. Методика воспитания психологических качеств волейболистов / А.В. Беляев. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2009. – 287 с

3. Губа В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб.пособ. / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: «Советский спорт», 2009. – 164 с.

4. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий: тезисы докл. научн.-практ. конф / Л.М. Иванова. – Омск: Изд. СибГУФК, 2004. – С. 109-112.

5. Казаковцева Т.С. Физическое воспитание студентов в вузе на основе волейбола / Т.С. Казаковцева, С.Л. Михайлов С.Л. – М.: «Современные проблемы науки и образования», 2015. – № 4.

6. Одинцов А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А.Н. Одинцов. – М.: «Молодой ученый», 2016. – № 17.1. – С. 31-37.

7. Седунов Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе / Н.В. Седунов. – Красноярск: КГУ, 2004. – 213 с.

УДК 796.83/84(07): 612.821

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ КИКБОКСЕРОВ

М.О. Раздоров, Д.В. Сушинская
ДР КДЮСШ по видам единоборств

Аннотация. В статье исследуется комплекс психологических и технических средств воздействия на результаты кикбоксеров.

Summary. Razdorov M.O., Sushinskaja D.V. Psychological and technical means of influence on the results of the kickboxers. In the article the complex of psychological and technical facilities of affecting is probed results of kiboxing.

Ключевые слова: исследование, комплекс, психология, техника, средства, воздействие, результаты, кикбоксеры.

Keywords: research, complex, psychology, technique, facilities, influence, results, kickboxing.

Актуальность. В последнее время стала быстро развиваться и внедряться в практику психология спорта – наука, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в условиях спортивной деятельности.

Быстрый прогресс психологии спорта связан с увеличением роли спорта в системе человеческой культуры, в жизни населения передовых стран мира. Спорт в настоящее время все больше способствует человеческому общению, контакту и сплочению.

Крупные спортивные состязания, проводимые во всех странах мира, независимо от показанных результатов объединяют людей, вызывают стремление обмениваться достижениями, впечатлениями, мнениями.

Спорт приобрел большое государственное и политическое значение и его стали расценивать как критерий общекультурного развития страны, а успехи спортсменов на Олимпийских играх и мировых чемпионатах – как одно из средств завоевания международного престижа.

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что в арсенале многих тренеров-практиков и ряда специалистов-психологов имеется немало приемов, но совсем мало уделяется внимания новым психологическим разработкам, особенно для работы с кикбоксерами.

Цель исследования: комплекс психологических и технических средств воздействия на результаты кикбоксеров как элемента оздоровительного вида спорта в системе физического воспитания в условиях вуза.

Методы исследования. Разработать комплекс эффективных методик обучения кикбоксеров и провести исследование влияния на спортсменов наших методик.

Результаты исследований и их обсуждение. Подготовка к состязаниям, участие в них требуют от спортсменов большого количества времени, сильнейшего нервно-психического напряжения, полной мобилизации интеллекта, волевых усилий и тренера-новатора, способного к постоянным творческим тренировкам.

Психическая нагрузка в современном большом спорте чрезвычайно велика. Восприятия спортсмена, его внимание, память, особенности мышления, черты характера играют огромную роль в овладении мастерством, в поведении, отношении ко всей спортивной деятельности. Нам приходилось видеть, когда физически одаренные спортсмены, обладающие отличной координацией движений и моторикой, не достигли хороших результатов только потому, что не проявляли в тренировке необходимых волевых качеств, не осмысливали сущности технико-тактической подготовки, системы тренировки, плохо

дифференцировали и осознавали свои мышечные ощущения, невнимательно воспринимали советы и указания тренера, в силу отрицательных черт характера не могли поддерживать нормальные отношения со своими наставниками и товарищами. И, наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям спортсмены достигали высоких спортивных результатов, потому что глубоко осмыслили задачи своей тренировочной деятельности и познали ее научные основы, осознали важность постоянного самовоспитания, проявляли во время занятий и выступлений максимальные волевые усилия, стремились проанализировать трудности, препятствующие овладению мастерством.

В кикбоксинге, одном из наиболее жестких и травматичных видов спортивных единоборств, состояние психики и психологической подготовленности спортсменов играет особо важную, решающую роль в достижении ими высокого спортивного мастерства и в успехах на ринге. Для тренера и кикбоксера очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений мы систематически применяли систему психологических воздействий, которая пронизывала все разделы тренировки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена.

Как показала практика, педагогически рационально организованный процесс формирования психики кикбоксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений, самовоспитания и др.

Кикбоксеров высшей квалификации мы всегда подводили к соревнованию в состоянии спортивной формы и обучали их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою.

Главную линию психологической подготовки мы выбирали с учетом индивидуальных особенностей кикбоксера. Например, если кикбоксёр – мастер спорта, но недостаточно решителен и не уверен в своих силах, то тренер должен работать с ним над развитием решительности и уверенности; или если заметно, что кикбоксер-новичок – трус, то уже на начальном этапе подготовки мы старались развить у него смелость и умение преодолевать страх.

В зависимости от состава занимающихся, их психологических особенностей мы планировали содержание психологической подготовки по этапам обучения и тренировки.

Наряду с формированием мотивов, непосредственно связанных с реализацией установки на спортивный результат, в подготовке кикбоксера мы обеспечивали достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающих возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Установка на результат, даже при самом высоком «уровне притязаний» кикбоксера, нами никогда не переносилась автоматически на тренировочную работу. Мы также решали одну из самых важных задач – раскрыть кикбоксеру суть связи между величиной достижения и мерой «вклада» в тренировку, сделать ее очевидной для него и воспитать устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

Мы всегда решали одну из проблем в психической подготовке – сохранение желания кикбоксеров к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени.

Какие же меры мы принимали для сохранения и даже повышения способности кикбоксера к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов? Прежде всего, мы обеспечивали такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед кикбоксером задачи осязаемого совершенствования. На первом этапе многолетней подготовки мы обеспечивали направленность на изучение основ вида спорта, на формирование и совершенствование ведущих двигательных навыков, умений. В дальнейшем мы постоянно ориентировали кикбоксера на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей, освоения более высоких нагрузок.

Исследования показали, что принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса кикбоксера к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение кикбоксера к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Мы повседневно формировали у спортсменов целенаправленные мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения

к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата, что формировало чувство ответственности, облегчало перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствующих изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

Содержание и условия мотивации:

– мотивы самовоспитания, подготовки к жизни, укрепления здоровья (стремление познать свои возможности, развить необходимые физические и психические качества, приобрести соревновательный опыт, проверить правильность проведенной тренировочной работы и т.п.);

– мотивы самовыражения, самоутверждения личности и подобные им мотивы (желание завоевать общественное признание, продемонстрировать свои достоинства, заслужить одобрение или избежать неодобрения со стороны лиц, мнением которых особенно дорожит спортсмен);

– мотивы положительных эмоций, эстетического удовлетворения, получаемого от занятий спортом и преданности ему (удовольствие от самого процесса состязания, любовь к риску, желание преодолеть себя, эстетические чувства, вызываемые совершенством движений, красотой человеческих отношений в напряженных условиях состязаний и т.п.);

– мотивы общения, личных и социальных контактов, знакомства с жизнью других городов и народов;

– мотивы нравственного долга, патриотизма, коллективизма (стремление внести свой вклад в спортивные достижения коллектива, общества, в прогресс спорта, защитить спортивную честь коллектива и т.п.).

Методы психологических воздействий. Для повышения качества тренировок мы применяли на занятиях кикбоксеров разработанные нами методические приемы мысленного многовариантного технико-тактического обыгрывания соперника: просмотр замедленной видеосъемки боев противника, методы суггестивного воздействия, использование плацебо, сообщение о якобы меньшем весе перчаток, чем у соперника, умышленную подстройку прибора, завышающего показания силы удара, использование специальных заданий-символов для приведения в состояние готовности к предстоящему поединку.

Средства вербального воздействия – логическое доказательство высоких технико-тактических умений, оригинальных наработок, ранее никем не применявшихся в бою.

При этом каждый кикбоксер был протестирован на степень внушаемости, на вид темперамента и уровень интеллектуальных способностей, в соответствии с которыми проводилось прямое или косвенное суггестивное воздействие, направленное на победу в соревнованиях.

Помимо того, использовались и методы интроспекции, т.е. самопогружения (глубокого сосредоточения) – для более отчетливого представления, приближенного к реальным боевым действиям, а также как отвлекающий прием – для самоуспокоения и вызывания соответствующего настроения основных психофизиологических функций организма.

Кроме того, проводился анализ видеосъемок самых удачных эпизодов боев подопечного, на основании которых тренер аргументировано убеждал своего воспитанника (для лиц со слабой внушаемостью) в перспективе спортивной карьеры.

В психологическую подготовку вводился обновленный метод «боя с тенью», заключающийся в том, что боксирование проводилось в затемненном помещении (с повязкой на глазах, с темными очками или просто с закрытыми глазами), что в большей степени соответствовало термину «бою с тенью» (т.е. с воображаемым соперником). Перечисленные методы вызвали более глубокое самососредоточение, которое обеспечивало лучший самоконтроль технико-тактических действий, в большей степени способствовало расслаблению мышц, снижало внутреннюю напряженность, способствовало ускоренному развитию специальных двигательных реакций кикбоксеров, снижало утомляемость – этому последнему эффекту содействовало также музыкальное сопровождение, составленное из любимых мелодий спортсменов.

Средства теоретической и технико-тактической подготовки. Использование учебной доски – для развития гибкого, многовариантного технико-тактического мышления и оптимизации учебного процесса за счет глубоко осознанного научного отношения к кикбоксингу, требующего интеллектуальных занятий, воспитания кикбоксера нового свойства – не бездумного драчуна, а гроссмейстера ринга.

Для этого мы применяли следующие методики. Мы рекомендовали спортсменам разнообразные задания для работы в спаррингах. При этом в ходе боя соперники должны были определить, какие задания дал тренер их соперникам. Такие методики заставляли спортсменов думать. При помощи их спортсмены развивали логическое и тактическое мышление, умение самостоятельно принимать мгновенные в быстро меняющихся ситуациях боя решения, без подсказки тренера.

Использование методов «ученик-тренер» и «ученик-судья» развивало индивидуальность, оригинальность, талант, самобытность, осознание своей реальной значимости в кикбоксинге и высоких перспектив, открывающихся в связи с наличием вышеперечисленных качеств.

Использование контрастного душа, как средства восстановления. На противоположном действии тепла и холода основано применение нами

контрастного душа. Применение его предназначалось для тренировки механизмов терморегуляции, повышения устойчивости организма спортсменов к разнообразным вредным факторам внешней среды. В механизме действия этой процедуры имеют значение некоторые физические свойства воды. Как физическая среда вода обладает наибольшей, по сравнению с другими средствами, теплоемкостью: теплопроводность воды в 28-30 раз выше теплопроводности воздуха. Кроме того, вода обладает хорошей конвекционной способностью, оказывает быстрое и выраженное термическое действие, при этом осуществляя рефлекторное действие тепла и холода на жизненно важные функции.

Данный методический прием использовался нами для снятия психоэмоционального утомления и повышения физической работоспособности за счет улучшения восстановительных процессов.

Средства развития специальных двигательных реакций кикбоксеров. Использование тренажера – канатной стенки с теннисными мячами, использование вместо объемной боксерской груши теннисного мяча на растяжках, игра в теннис на укороченном теннисном столе руками и ногами, работа на специально изготовленных нами многофункциональных тренажерах, развитие реакций, на которых время реакций регистрировалось при помощи звуковых и световых сигналов – все это способствовало формированию правильной техники ударов, развитию их силы, точности и увеличению количества ударов за минуту.

Кроме того, использовался метод развития реакций в тренировочных боях по усложненному для соперника скоростному методу – «один против троих», в котором соперники одновременно или поочередно наносили быстрые и легкие удары руками и ногами. В этом упражнении кикбоксеры боксировали в специальных перчатках, ослабляющих силу ударов от 50 до 85%.

Также, эффективному формированию и развитию специальных двигательных реакций способствовали занятия с отключением зрительного анализатора (работа при выключенном освещении в спортзале, которое при необходимости плавно регулировалось, кроме этого автоматически регулировалась громкость музыки, переключаясь с одной приятной мелодии на другую и т.д.).

Индивидуальная работа на кикбоксерском мешке, на боксерской груше, настенной подушке монотонна и утомительна – кикбоксер может слышать с помощью наушников или звуковой колонки приятные для него слова от друзей, родителей: «Я горжусь тобой сынок», или «Я тебя очень уважаю, друг мой», или может продолжать комбинации различных ударов под любимую музыку и

приятные слова, видя лица и слыша слова родных и любимых друзей на небольшом специальном экране, чуть выше или сбоку от спортивных снарядов.

Кроме перечисленного, мы давали задания студентам-спортсменам на дом: в течение недели самостоятельно разработать новый технико-тактический прием, кратко объяснить суть приема и показать его в движении на ринге с товарищем.

Интеллектуальный, новаторский уровень тренера на первом месте. Для тестирования таланта тренера-преподавателя, его профессионализма, эрудиции мы проверяли эти и другие важные качества на специальном электронном устройстве.

Для углубления знаний студентами в области спортивной психологии тренеры – преподаватели университета раздавали кикбоксерам свои статьи и книги для ознакомления и изучения.

Результаты эффективности разработанных нами методик были подвергнуты математической обработке [4]. Для статистической обработки использовались базовые разделы математической статистики.

Выводы. Проведенные нами исследования показали, что все выше описанные методики эффективно способствуют решению технико-тактических задач. Разработанные нами технические и психологические средства для кикбоксеров являются новыми и качественно решают целый комплекс поставленных перед нами научных задач.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования подтвердили целесообразность дальнейшей разработки и применения расширенного и обновленного комплекса психологических и технических средств.

Список литературы

1. Белих С.І. Дівочий бокс: підручник / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – 624с.
2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебн. пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.
4. Кулаичев А.П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. / А.П. Кулаичев. – М.: НПО «Информатика и компьютеры», 1998. – 270 с.

РАЗДЕЛ V. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011.3

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Е.В. Агишева

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе физического воспитания студентов. Агишева Е.В. Высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой деятельности предполагают соответствующую подготовленность и самого человека. С учетом этого заблаговременная подготовка молодежи к избранной профессиональной деятельности, к отдельным видам профессиональных работ ныне стала предметом пристального внимания, как специалистов физического воспитания, так и организаторов производства, работников народного образования.

Summary. Agisheva Ekaterina. Professionally-applied physical training in the process of physical education of students. The high level of modern technology and technology, the constant increase in the intensity of human activity presuppose the appropriate preparedness of the person himself. With this in mind, the advance preparation of young people for the selected professional activity, for certain types of professional work, has now become the subject of close attention, both for the specialists in physical education, and for the production organizers and workers in public education.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, молодежь, физическое воспитание.

Key words: Vocational training, youth, physical education.

Актуальность. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Ситуация, которая сложилась в системе подготовки специалистов в вузах, волнует практиков физического воспитания и работодателей. Основная цель вуза - подготовка высококвалифицированных специалистов, способных успешно

адаптироваться на рынке труда в соответствии с требованиями времени, этому должна способствовать система физического воспитания. Но, при этом существует система физического воспитания с ее недостатками и нормативно командным подходом, что не отвечает требованиям современного производства.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих **задач**: формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизиологическую готовность студента к будущей профессии; направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности; воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.).

Цель исследования. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Объект исследования. Процесс физического воспитания студентов факультета юриспруденции и социальных технологий ГОУ ВПО «ДонАУиГС».

Методы исследования. Педагогический эксперимент, анкетирование, анализ результатов тестирования студентов.

Результаты исследования. Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности, так называемой неспецифической адаптации человека. При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов следует обращать внимание на то, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. В тоже время, только общая физическая подготовка не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Одной с проблем в подготовке квалифицированных специалистов высшей школы является отсутствие системного подхода к ППФП студентов. Имеется недостаточное количество действующих программ профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для студентов – выпускников. Из многочисленных физических упражнений наиболее целесообразными и доступными в применении следует считать циклические упражнения, такие как бег, ходьба, туризм, плавание. Эффективны подвижные и спортивные игры, которые характеризуются множеством циклических и ациклических движений и высокой эмоциональностью. Умелое сочетание циклических упражнений со спортивными играми дает положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость). Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считают профессионально-прикладными.

Для исследования и разработке проектирования был избран объект, студенты факультета юриспруденции и социальных технологий 1-2 курса, в количестве 45 человек (девушки). На первом этапе было проведено анкетирование. Анкетирование выявило, что наибольшее влияние на эффективность профессиональной деятельности юристов и правоведов оказывают хорошо развитая память, что отмечалось в 18,6% случаев, способность быстро принимать решения – 17,6%, иметь хорошую общую выносливость – 16,6%, умение быстро переключать внимание – 14,3%, способность длительно удерживать определенную позу – 11%. Установлено, что наибольшую пользу для успешного развития физических и психических качеств у студентов факультета юриспруденции и социальных технологий приносят занятия ритмической гимнастикой (17,1% опрошенных), легкой атлетикой (16,7%), спортивными и подвижными играми (16,7%), общей физической подготовкой (12,9%), настольным теннисом (11,4%), атлетизмом (5,2%). На втором этапе были определены наиболее информативные тесты, по результатам которых можно судить об уровнях развития профессионально важных физических качеств. К ним относятся следующие: проверка и оценка общей выносливости может проводиться с помощью контрольных упражнений на преодоление дистанции или возможно большего расстояния за определённое время, например, тест Купера, бег на 1000м. Для быстроты движений используются тесты: сгибание и разгибание рук в течение 10 с; приседания в течение 10 с., максимальное количество наклонов за 10 с, касаясь пола кончиками пальцев; бег 60 м., челночный бег 4x9 м. Результат оценивался по

показанию секундомера. Для определения гибкости следующий тест: наклон туловища вперед из положения, сидя, дотягиваясь руками как можно дальше. Тесты для оценки распределения внимания: одновременное ведение двух мячей. Нужно как можно быстрее обвести 4 препятствия, ведя 2 мяча. Тестирование проводилось во время занятий. Результаты тестирования показали, что средний уровень физической подготовленности наблюдается у 50% студентов, 31,5 % – уровень ниже среднего, 18,5 % – уровень выше среднего.

Вывод. Основным базовым принципом проектирования и перестройки существующей практики физического воспитания стали методы, адекватные условиям и возможностям вуза, студентов, преподавателей в соответствии со сложившейся мотивации к специальности. Как показывают наши исследования, существующая система физического воспитания в вузах построена на принципах и программах, заимствованных из спортивной практики и видов спорта, которые недостаточно адаптированы как к процессу формирования профессиональной подготовки, так и к условиям, в которых находятся учебные заведения.

Практические рекомендации. Результаты проведенного исследования позволили сформулировать основные направления совершенствования учебного процесса по физической культуре для студентов ВУЗов. В программе физического воспитания с профессиональной направленностью должна быть представлена комплексная работа по формированию у студентов необходимых профессионально важных знаний, умений и навыков в течение всего учебного года. Причем наиболее эффективно такие навыки и качества развиваются на занятиях по программным видам спорта. Для воспитания у студентов потребности в занятиях по физическому воспитанию, формирования знаний, необходимых для активного использования средств физической культуры и спорта в профессионально-прикладных целях. Кроме того, в процессе практических занятий нужно проводить беседы о профессионально-прикладной направленности видов спорта, о степени их влияния на подготовку к будущей трудовой деятельности. В основу профессионально направленной подготовки будущих юристов и правоведов целесообразно включать следующие нетрадиционные средства физической подготовки: ритмическую гимнастику, н/теннис, подвижные игры, которые наиболее соответствуют профессиональной модели специалистов данного профиля.

Список литературы

1. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat [Электронный ресурс], – Режим доступа: [http:// www.dissercat.com /](http://www.dissercat.com/)

content/soderzhanie-metody-i-organizatsionnye-formy-professionalno-prikladnoi-fizicheskoi-podgotovki#ixzz4b3bbD8ep

2. Студопедия (2013 - 2017) год. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://studopedia.ru/9_11320_v-testi-dlya-opredeleniya-ppfp.html

3. Сорокина В.М. Организация занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со студентами: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / В.М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин. – Волгоград: ВГТУ, 2007. – 18 с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта, в 2-х томах. – К.: Изд. «Олимпийская литература», 2008. – 300 с.

6. Пилипей Л.П. Систематизация направлений подготовки специалистов в вузах в соответствии с требованиями профессионально-прикладной физической подготовки: научно-теоретический журнал / Л.П. Пилипей. – К., 2008. – № 1. – С. 56-64.

УДК 796.011:378

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

И.В. Карпенко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессионально-прикладной подготовки в целом и определены ее направления у студентов высших учебных заведений. Сформулирована проблема исследований в этом направлении, определена актуальность и значимость профессионально-прикладной физической подготовки в ВУЗах. Раскрыты причины внедрения ППФП в высшие учебные заведения, а также необходимость разработки программ профессионально-прикладной физической подготовки для высших учебных заведений.

Summary. Karpenko I.V. Peculiarities of professional applied physical training of students. In the article features of professional and applied training as a whole are considered and its directions at students of higher educational institutions are defined. The problem of research in this direction is formulated, the relevance and significance of the professionally applied physical training of higher education institutions is determined. The reasons for the introduction of PPPP in higher

education institutions, as well as the need to develop programs for professional and physical training for higher education institutions are revealed.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, высшее учебное заведение, студенты, программа, направление.

Key words: professionally-applied physical training, higher education institution, students, program, direction.

Постановка проблемы исследования. Актуальность исследования. Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке [1, 2, 9, 10]. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. Как своеобразная разновидность физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности [3, 6, 8]. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность [4, 5, 7].

Цель исследования – рассмотреть необходимость применения профессионально-прикладной физической подготовки студентов в ВУЗах.

Методы исследования: анализ научно-педагогической и документальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). В настоящее время, ППФП в нашей стране осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Таким образом, необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования и сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

1) время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков. Не случайно, например, выпускники ВУЗов, прошедшие тщательный курс ППФП, чаще всего получают более высокий профессионально-квалификационный разряд по специальности, чем учащиеся не прошедшие по разным причинам такой подготовки. Последние, как правило, и медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве; ППФП в этом отношении служит одним из факторов сокращения сроков овладения профессией и одной из гарантий качества ее освоения;

2) производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, таких как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д. В целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда;

3) сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП;

4) перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

Проявляя специфику требований, которым должна отвечать физическая подготовленность представителей тех или иных профессий, надо исходить из

того, что она объективно обусловлена совокупностью особенностей конкретной трудовой деятельности и условий ее выполнения, в том числе: особенностями преобладающих рабочих операций (тем, насколько они простые или сложные в двигательльно-координационном отношении, насколько они энергоемкие, какова степень активности различных функциональных систем при их выполнении и т.д.); особенностями режима (в частности, тем, насколько жестко он регламентирует поведение работающих, или характеризуется он непрерывностью-прерывистостью рабочих операций, каков порядок чередования рабочих фаз и интервалов между ними, в какой мере процесса труда присущи монотонность и другие факторы, ведущие к утомлению); особенностями средовых условий, оказывающих влияние на состояние физической и общей работоспособности, особенно когда они резко отличаются от комфортных (высокая или низкая внешняя температура, вибрационные и шумовые воздействия орудий труда, машинной техники, производственного оборудования, загрязнение вдыхаемого воздуха или низкое содержание в нем кислорода и т.д.).

При дифференцированной разработке программ ППФП вся совокупность особенностей трудовой деятельности и ее условий подлежит тщательному анализу в аспекте обусловленных ими требований к физической подготовленности работника. Вместе с тем, при определении программ ППФП важно учитывать перспективы изменения характера труда и его условий и руководствоваться генеральным направлением совершенствования общей социальной системы воспитания, призванной в подлинно гуманном обществе обеспечивать неограниченное развитие человека.

Научно-техническая революция, как известно, радикально меняет характер и условия труда, особенно в материальном производстве. Надо полагать, что растет влияние на преобразование всей системы профессиональной подготовки и в частности ППФП. В перспективе, будут делать такие тенденции изменения характера труда, роли и места в нем человеческого фактора, как стирание противоположностей между умственным и физическим трудом, освобождение работников от изнурительных физических усилий (с заменой энергоемких производственных операций техническими устройствами, автоматами, роботами), превращение исполнителя рабочих операций в инициативного «управляющего» и регулировщика сложных машинных устройств, автоматизированных линий, производственных процессов, сочетание узких специальностей в рамках профессий широкого профиля, динамичное восстановление профессиональных функций. В этих условиях, несомненно, будет меняться и характер физической подготовки к профессиональной деятельности. Прикладной смысл физической подготовки,

по всей вероятности, все больше будет определяться не тем, что она обеспечивает приспособление работника к какой-либо одной, раз и навсегда заданной профессиональной форме деятельности, а тем, насколько качественно она будет создавать необходимые предпосылки для освоения быстро меняющихся способов профессиональной деятельности, гарантировать интегральное повышение общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма, стимулировать разностороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных и непосредственно связанных с ними, формировать достаточно богатый фонд двигательных умений и навыков, способствующих быстрому построению новых и преобразованию усвоенных ранее форм рабочих движений. Разумеется, специализированный характер ППФП и в этом случае полностью не исчезнет (поскольку определенная профессиональная специализация, судя по серьезным футурологическим прогнозам будет существовать по крайней мере в обозримом будущем), но в целом она приобретет иное качество.

Суть основных задач, решаемых в процессе ППФП, заключается в том, чтобы: 1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3) повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, способствовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создают его материальные и духовные ценности.

Проблема нормативных критериев профессионально-прикладной физической подготовленности пока решена лишь частично и главным образом в первом приближении, что объясняется как множественностью существующих профессий и их динамичным обновлением, так и недостаточно массивным развертыванием соответствующих исследований, хотя некоторые ориентированные нормативы уже включены в действующие официальные программы ППФП. Так называемыми профессионально важными или

качественными способностями индивида правомерно считать те, от которых существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях, например аварийных, эта задача приобретает особое значение, естественно, тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые или перегреванием, переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.).

Выводы. Большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной степени в целях ППФП. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней. ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими составляющими целостной системы воспитания. В зависимости от их характера, в индивидуально-конкретном выражении, находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм занятий, позволяющих реализовать личностно и социально значимые цели.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке и внедрению в учебный процесс по физическому воспитанию, программ по профессионально-прикладной физической подготовке для студентов различных специальностей в зависимости от требований будущей профессии.

Список литературы

1. Виленский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я Виленский. – М.: Знание, 1990.– 80 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования: методология и теория / М.Я. Виленский. – М.: Педагогика, 1999. – № 11. – С. 27–30.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М.Я. Виленский. – М.: Педагогика, 1998.– 380 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Наука, 1997. – С. 8-24.
5. Гулько Я.Н. Социально-биологические основы физической культуры / Я.Н. Гулько. – М.: Педагогика, 1994.– 125 с.
6. Давыдов Ю.С. Высшее образование : состояние проблемы, решения / Ю.С. Давыдов. – М.: Педагогика, 1997. – № 2. – С. 23–24.
7. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В.И. Жолдак. – М.: Наука, 2005. – 215 с.

8. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В.И Ильин.– М.: Лотос, 2008. – 190 с.

9. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В.А. Кабачков, С.А Полиевский. – М.: Высшая школа, 2002. – С. 231-289.

10. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 2005. – 289 с.

УДК 797.214:337.037

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.Н. Кошкодан, Е.Н. Карпенко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной работе рассматривается значимость физического воспитания и прикладной плавательной подготовки в формировании здорового образа жизни студента.

Summary. Koshkodan E.N., Karpenko E.N. Applied swimming in the system of physical education of student and student youth. In this paper, the importance of physical education and applied swimming training in the formation of a healthy lifestyle of a student is considered.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, воспитание, физические упражнения.

Key words: Physical education, health, education, physical exercise.

Актуальность. Данные Юнеско свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствие на воде. Статистические данные говорят о том, что 80% погибших людей утонули по причине неумения плавать и 20% смертных случаев произошли в результате паники. Это связано с ослаблением работы по массовому обучению плавания и нехваткой бассейнов.

Изучив научно-методическую литературу в этой области, мы сделали вывод, что плавание является первым и важнейшим звеном в физическом воспитании человека. Жизнь и физическое благополучие зависит от знаний, умений, навыков в области физической культуры и плавательной подготовленности.

Цель работы: обосновать значимость прикладного навыка плавания для повышения уровня оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащейся и студенческой молодежи.

При обучении прикладному плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков; изучение техники плавания и овладение жизненно необходимыми навыками плавания; обучение техники спасения тонущих вплавь; всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость; ознакомление с правилами безопасности на воде [1-3].

В высших учебных заведениях уделяется большое внимание обучению технике спортивного и прикладного плавания на занятиях по физическому воспитанию. В программе: теоретические и практические занятия по усвоению начальной плавательной подготовки до тех пор, пока «секреты» навыка плавания станут понятными и выполнимыми.

Упражнения для изучения техники прикладных способов плавания – это группа упражнений, которая базируется на навыках спортивных способов плавания брассом на спине и на груди, технике плавания на боку, а также нырянии в длину и глубину, оказание помощи пострадавшему на воде, разучивание способа искусственного дыхания.

Действия спасателя можно подразделить на такие этапы: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под водой пострадавшего, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи после извлечения из воды [2-4].

Программа обучения:

- 1) плавание избранным способом;
- 2) плавание брассом на груди и на спине;
- 3) плавание на боку;
- 4) ныряние в длину, в глубину;
- 5) транспортировка груза и пострадавшего.

Техника плавания способом на боку: в зависимости от индивидуальных особенностей обучаемого удобнее плавать или на левом, или на правом боку. Для простоты описания техники движений при плавании на боку одну руку принято называть «нижней» (находится под водой), а другую – «верхней» ноги обозначаются также – «нижняя» и «верхняя». Положение тела на боку под углом 15° к поверхности. При этом плечо и одна сторона лица находится над водой. Движение ногами создают основное продвижение вперёд. Они ассиметричны и одновременны, и напоминают движение ножниц. Перед началом рабочего движения стопа «верхней» ноги берётся на себя, а стопа «нижней» ноги остаётся выпрямленной. Рабочее движение осуществляется путём одновременного соединения и выпрямления ног. По окончании этого движения ноги соединены и выпрямлены; носки оттянуты. Руки движутся

ассиметрично и попеременно. Из исходного положения они начинают движение одновременного: «нижняя» выполняет гребок, а «верхняя» подготовительное движение над водой. Затем направление движений каждой руки изменяется: «нижняя» вытягивается под водой вперёд, а «верхняя» выполняет гребок. Движение «верхней» руки сходно с движениями руки в кроле на груди, с той разницей, что гребок выполняется вдоль тела у самой груди. Дыхание согласовано с движением «верхней» руки. Согласование движений: на одно движение ногами выполняются движения обеими руками, один вдох и выдох.

Техника плавания способом брасс на спине: обучаемый лежит у поверхности воды в вытянутом положении на спине. Лицо и грудь находится над водой. В исходном положении руки и ноги вытянуты. Движение ногами выполняется одновременно и симметрично. Во время подготовительного движения ноги сгибаются под прямым углом в коленных суставах и разводятся в стороны на ширину плеч. При этом стопы разводятся в стороны. Толчок ногами выполняется путём энергичного слитного разгибания и сведения ног вместе по дуге. Движение руками одновременны и симметричны. Гребки выполняются у боковой стороны тела. Подготовительное движение руками выполняется над водой. Согласование движений: на одно движение ногами приходится одно полное движение руками, один вдох и выдох.

Существует несколько способов транспортировки тонущего:

1. Спасатель плывёт на спине с помощью движений ногами кролем или брассом. Тонущий находится на спине. Спасатель со стороны головы держит его прямыми руками за подбородок.

2. Спасатель плывёт на боку с помощью движений ног и гребков «нижней» рукой. Тонущий находится на спине. «Верхней» рукой спасатель держит его за плечо или предплечье разноимённой руки, пропустив свою руку сверху под одноимённую руку пострадавшего и под его спину.

3. Пострадавший удерживается руками сверху за плечи спасателя, который плывёт брассом. Этот способ применяется для оказания помощи уставшему пловцу.

Ныряние – имеет большое прикладное значение. Навыки в нырянии необходимы при поиске и подъёме со дна небольших предметов, оказании помощи утопающему. Ныряние может являться продолжением прыжка в воду вниз головой или вниз ногам. Полученное во время прыжка ускорение позволяет нырнуть дальше или глубже. Ныряние с поверхности воды. Погружение выполняется вниз ногами или вниз головой. Для погружения с поверхности воды вниз ногами необходимо сделать энергичный гребок двумя руками и ногами, приподняться как можно выше из воды и произвести вдох.

Подводой надо выполнять гребковые движения руками снизу вверх. Для погружения с поверхности воды вниз головой пловец группируется, делает вдох и резким движением опускает голову под воду. Затем выпрямляется, поднимая ноги над водой, и погружается под воду[5].

При нахождении пострадавшего в толще воды нужно взять его под мышки со стороны спины и всплыть вместе с ним, работая ногами.

На занятиях отрабатываются приёмы освобождения от захватов, борьба в воде требует дополнительных усилий. Чаще всего встречающимся захватам относятся захват за руки, захват за туловище спереди, и за шею сзади.

На занятиях в процессе обучения широко используется игровой и соревновательный методы (подвижные игры и эстафеты): с нырянием в обруч, нырянием с поверхности воды ногами вниз и головой вниз, сбор предметов на дне, переноска груза и транспортировка партнёра, ориентирование в воде. Использование данных методов ускоряется процесс обучения студентов.

Выводы. Внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию раздела «Прикладное плавание» позволяет: оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию, повысить интерес студентов к занятиям плаванием и своему здоровью; мотивировать потребность в систематических занятиях плаванием; овладеть практическими навыками оказания первой помощи; повысить уровень плавательной и физической подготовленности. Таким образом, умение плавать и оказать помощь тонущему на воде решает главную задачу сохранения жизни и здоровья людей.

Список литературы

1. Виленский М.Н. Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / М.Н. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.
2. Волков Б.В. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Б.В. Волков. – Марганец, 1980. – 6 с.
3. Зайев В.П. Комплексная программа здоровья студентов / В.П. Зайев. – Белгород: Изд. БелГОТАСМ, 2000. – 78 с.
4. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: энциклопедия / Ю.А. Мерзляков. – М., 1994. – 300 с.
5. Семёнов Ю.А. Обучение прикладному плаванию / Ю.А. Семёнов. – М.: Высшая школа, 1990. – 192 с.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ ВУЗОВ**

М.И. Попов, В.В. Жеванов

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье раскрыта тема профессионально-прикладной подготовки студентов, осваивающих инженерно-строительные специальности. Дана характеристика состояния данного вопроса на современном этапе. Определены цели, задачи и основные положения изучаемой проблемы. Раскрыта методика и организация проведения исследований, по результатам которых даны рекомендации по планированию, физиологическим режимам и средствам профессионально-прикладной физической подготовки инженеров-строителей.

Summary. Popov M.I., Zhevanov V.V. Professional-applied physical training of students of construction high schools. The article reveals the topic of professional and applied training of students mastering engineering and construction specialties. The characteristics of the state of this issue at the present stage are given. The goals, tasks and basic assumptions of the problem are determined. The methodology and organization of research studies are revealed, the results of which give recommendations on planning, physiological regimes and means of professionally applied physical training of civil engineers.

Актуальность проблемы профессионально-прикладной физической культуры обусловлена тем, что при обилии работ методической направленности вопросы конкретного влияния средств ППФК, исходя из современной ее структуры, не ставились и не подвергались экспериментальному исследованию.

В условиях переориентации на новые концептуальные построения в системе профессиональной подготовки специалистов расширяется круг актуальных вопросов проблемы ППФК. Это связано с тем, что многие наработки, так или иначе связанные с проблемой, в лучшем случае, требуют уточнения (из-за не учета требований уровневого образования), а в худшем – не приемлемы вовсе.

Появившиеся в последнее время предложения, в большей мере, являются информационно-вероятностными, чем концептуально-конструктивными.

У нас в республике по существу отсутствует система непрерывного инженерного образования, в равной мере это относится и к поэтапной профессионально-прикладной физической культуре. Поэтому весьма актуальным является разработка основ профессионально-прикладной

физической культуры в системе многоуровневой подготовки специалистов строительного профиля.

Объект исследования – профессионально-прикладная физическая культура в системе многоуровневой подготовки строителей среднего и высшего звена (рабочих и инженеров). Предмет исследования – методология и технология построения структуры и содержания профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки специалистов-строителей.

Выдвинуто научное предположение о том, что разработка научно-педагогических основ поэтапной профессионально-прикладной физической культуры молодежи будет способствовать эффективной и качественной подготовке гармонически развитых работников в сфере строительных специальностей [2, 3]. В свою очередь, профессиональная готовность учащейся молодежи к труду может быть существенно повышена, если теоретическая, методическая и технологическая стратегия профессионально-прикладной физической культуры обеспечивает персонификацию физического воспитания [1].

Целью исследования является разработка концепции профессионально-прикладной физической культуры в системе подготовки специалистов-строителей.

В исследовании решались следующие задачи:

1. Обобщить теоретические и экспериментальные данные о прикладной и социальной значимости физической культуры, проанализировать и уточнить сущность, структуру и этапность профессионально-прикладной физической культуры.

2. Изучить особенности учебно-производственной деятельности учащейся молодежи, осваивающей строительные профессии и определить профессионально значимые качества рабочих и инженеров строительного производства.

3. Разработать концептуальные основы профессионально-прикладной физической культуры учащейся молодежи на допрофессиональном и базовом профессиональном этапе обучения профессии, а также методические подходы и алгоритмы построения должных норм профессионально-прикладной физической подготовки [5].

4. Выявить средства и разработать методику интенсификации занятий профессионально-прикладными видами спортивной гимнастики (ППС) как составной части профессионально-прикладной физической культуры.

Основные положения.

1. Специфическое культурное образование, сложившееся на стыке культуры труда и физической культуры в целом – профессионально-

прикладная физическая культура представляется как интегративная целостность, которая социальна по происхождению, системна по строению и динамична по проявлению [6].

2. Профессиональная деятельность, которая строится с учетом характера труда, профессионально важных качеств специалистов, динамики их работоспособности, разнообразных экзогенных и эндогенных факторов, является одним из ведущих системообразующих факторов.

3. Основные направления персонификации ППФК включают: 1) содействие развитию профессионально значимых физических качеств и связанных с ними способностей, психофизических функций; 2) освоение двигательных умений, навыков и видов спорта, имеющих профессионально-прикладное значение; 3) поддержание на должном уровне и восстановление при необходимости профессиональной работоспособности.

4. Концептуальные основы содержательного и процессуального обеспечения профессионально-прикладной физической культуры и их проектирование в системе подготовки специалистов-строителей.

В результате исследований впервые:

- сформулирован комплексный теоретико-экспериментальный подход к совершенствованию структуры и содержания профессионально-прикладной физической культуры (ПФВ, ППС, ППФР, ППДР) учащейся молодежи и работников строительного производства с изучением их медико-биологических, социологических, социально-экономических и социально-педагогических аспектов;

- уточнены три основных этапа ППФК: а) допрофессиональный (школьные годы); б) базовый профессиональный этап обучения профессии; в) этап профессионального совершенствования – период самостоятельной работы на производстве;

- определены ведущие физические качества, психофизиологические функции и способности для рабочих и инженерных профессий строительного производства и обобщены средства ППФК, направленные на преимущественное их развитие;

- разработаны методология и технология поэтапной ППФК, базирующиеся на учете переноса физических качеств и двигательных навыков со спортивной рекреационной деятельности на учебно-трудовую;

- экспериментально доказана эффективность профилированного физического воспитания на допрофессиональном, базовом и профессиональном этапах;

- разработана технология интенсификации занятий профессионально-прикладными видами спортивной гимнастики, как профессионально-прикладного спорта с использованием многокомплектного оборудования [3, 4].

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что выдвигаемые концептуальные положения ППФК дополняют и развивают теоретические основы физической культуры и физкультурного образования. Они могут быть использованы для дальнейшей научной разработки содержательного и процессуального обеспечения физкультурно-педагогического образования и профессиональной подготовки производственника в сфере физической культуры [3, 5].

Методы и организация исследований. Во время занятий по физическому воспитанию наши студенты получают знания и умения, которые они могли бы использовать в будущем, после окончания учебы. Важно знать и уметь какие упражнения нужно выполнять ежедневно во избежание остеохондроза, для снятия стресса, профилактики заболеваний органов зрения.

Работоспособность можно определить, как способность человека выполнять длительное время какую-то работу. Для характеристики понятия общей работоспособности принято рассматривать и умственную работоспособность. Они имеют ряд взаимосвязанных механизмов, связанных с обеспечением организма кислородом, эффективностью кровообращения, влиянием активизирующих структур мозга, уровнем возбуждения ЦНС [2].

Для оптимизации работоспособности мы учитывали такие факторы: состояние здоровья, возраст, физическую подготовку, психофизические особенности, взаимоотношения в коллективе, условия окружающей среды.

С целью сохранения высокой работоспособности, при выполнении работы связанной с мышлением, анализом, восприятием нового, элементами творчества, занятия следует организовывать таким образом, чтобы зрительные восприятия доминировали над слуховыми, особенно на последних парах, когда работоспособность снижается.

Умственная деятельность студентов относится к седьмой группе профессий, которая характеризуется наличием большой, неравномерной нагрузки, постоянным переключением на разные виды деятельности (лекции, семинары, лабораторные работы и т.д.) сменой обстановки и требует напряжения основных психических функций: памяти, восприятия, внимания, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы.

Занятия физическими упражнениями – самый сильный физиологический раздражитель, который стимулирует нормальную жизнедеятельность человека. Они положительно влияют на работу мозга, улучшают процессы мышления, увеличивают стойкость организма перед стрессами, стимулируют высокую

творческую активность [4]. При необходимости, с помощью физических упражнений можно повысить возбудимость нервной системы, снять излишнюю заторможенность. Умелое использование физических упражнений вызывает положительные эмоции, улучшает самочувствие, поднимает настроение, увеличивает выносливость при длительной умственной работе.

При проведении занятий по физическому воспитанию со студентами нами широко используются упражнения, которые способны поддерживать высокую умственную работоспособность. Такие специальные упражнения, как «стойка на руках», «стойка на голове», «березка», и другие элементы акробатики, специальные упражнения борца на мосту, вместе с ритмическими сгибаниями и разгибаниями ног усиливают приток крови к клеткам мозга, улучшают его сосуды, помогают оттоку венозной крови от нижних конечностей.

Эффективность занятий физической культурой зависит от физиологически обоснованного планирования на основе полученных нами данных Гарвардского степ-теста, функциональной пробы, (20 приседаний за 30 секунд), проба Штанге, Генчи, ортостатической пробы, данных динамометрии и артериального давления, показателей двигательных качеств: прыжки в длину с места, бег 30 м, 100 м, 3000 м, челночный бег, поднятие туловища и сгибания разгибания рук в упоре лежа.

Важное значение при планировании имеет цикличность психофизического состояния умственной работоспособности в рамках учебного дня, недели, семестра. Занятия по физическому воспитанию необходимо планировать на протяжении всего времени обучения в ВУЗе. Но особенно в периоды ухудшения работоспособности. Многие авторы рекомендуют ставить занятия в начале учебного дня (недели) для улучшения процесса восприятия и обучения и в конце дня (недели) – как только начинается спад работоспособности, с целью поддержания постоянного уровня активности [6].

Результаты исследования. По нашим наблюдениям наиболее эффективны занятия на 3-4 паре (особенно в четверг, пятницу) со специальными эмоциональными дополнениями (использованием элементов спортивных и подвижных игр, соревнований). Во второй половине недели (семестра), когда уровень психофизических функций еще ниже, полезно проводить дополнительные спортивно-массовые мероприятия (соревнования, походы выходного дня и т.д.). Занятия, спортивные мероприятия, проводимые в период ухудшения работоспособности, значительно улучшают ее не только в дни проведения, но и на будущее.

Наибольшая эффективность достигается на занятиях средней интенсивности с моторной плотностью 50-70 % при ЧСС – 130-160 уд/мин.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке программно-нормативной базы, составлении учебно-методических документов по физическому воспитанию с учетом профиля подготавливаемых специалистов. В частности, в целях конкретизации урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями, при планировании процесса физического воспитания молодежи, осваивающей строительные профессии в период обучения и производственной деятельности, при организации физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении и на производстве. Рассмотренные проблемы физической культуры молодежи на этапах освоения строительных профессий могут служить содержательной основой соответствующего спецкурса для студентов, преподавателей и др.

Вывод. Единство учения и воспитания в рамках образования обеспечивается единством трех взаимосвязанных процессов: информированности (объем и качество знаний); развития ума (интеллектуальное развитие и качество мышления); воспитания чувств (нравственное развитие). Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование и профессионально-прикладная физическая культура должны быть органической частью системы среднего и высшего образования населения нашей республики. Это позволит более эффективно готовить людей к жизни и профессиональной деятельности. «Прикладная сущность» физической культуры подразумевает факт ее пригодности и полезности в деле подготовки индивида к жизненной практике и оптимизации его дееспособности применительно к требованиям избранной основной деятельности. Под профессионально-прикладной физической культурой следует понимать специфическую отрасль физической культуры, изучающую биологические, социальные и дидактические аспекты совокупного влияния прикладных видов физической культуры.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, А.Я. Бендет. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М.Я. Виленский. – М.: ФиС, 1992.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: учебник / В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1991. – С. 380-432.
4. Иванов Г.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Г.Д. Иванов. – Алма-Ата, 1998.
5. Нестеров В.А. Оптимизация физического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности /

В.А. Нестеров. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003.

6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов строительных ВУЗов: учебное пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1991. – С. 136.

УДК 796.011.3:378

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.В. Прийменко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье описаны современные фитнес-системы: базовая аэробика и степ-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, калланетика и калестеника, система Пилатес, фитнес-йога. Особо подчеркивается оздоровительное и эмоциональное влияние новых фитнес-технологий – стренфлекс, воркаут, кроссфит. Предложена система тестирования основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости и выносливости).

Summary. Pryuменко A.V. The use of modern fitness-technologies physical education programme in schools of higher vocational education. This article describes the modern fitness system: basic aerobics and step aerobics, Funk-Aerobics, hip hop aerobics, callanetics and kalestenika system, Pilates, fitness yoga. Emphasizes wellness and emotional impact of new fitness technologies-strenfleks, vorkaut, crossfit. Proposed test system of fundamental physical properties (strength, flexibility, agility and stamina).

Ключевые слова: фитнес-системы, фитнес-технологии, оздоровление студентов.

Keywords: fitness system, fitness, health technology students.

Актуальность. Сохранение и улучшение здоровья, духовное и физическое совершенствование являются актуальными проблемами современной высшей школы. Повышение качества процесса физической культуры в учебных заведениях высшего профессионального образования остаётся актуальным и в настоящее время [4]. Современная система физической культуры в учебных заведениях высшего профессионального образования должна способствовать восполнению двигательной активности, так как обучение связано с большой учебной нагрузкой и дополнительным напряжением, негативно отражающимся на здоровье будущего специалиста. Образ жизни не определяется лишь характером поведения человека, которое

положительно или отрицательно воздействует на его здоровье. На современном этапе жизни резко возросла интенсификация умственного труда, на фоне снижения двигательной активности, что ведет к ослаблению организма. Выход из создавшегося положения один: необходимо формировать у студенческой молодежи потребность в здоровом образе жизни. Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения [1].

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда, на каком-то этапе воспитания и развития личности. Здоровым образ жизни может быть только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому, надо постоянно учиться быть здоровым, а значит учить этому студенческую молодежь [2].

Цель и задачи работы: изучить структуру и содержание фитнес-технологий в процессе физической культуры студентов и их оздоровительное влияние.

Методы и организация исследований. Согласно поставленной задаче работы использовались: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, методы математической статистики.

Обсуждение результатов исследований. Преподавание физической культуры должно предусматривать в обязательном порядке в учебных планах по всем специальностям и на всех годах обучения, как минимум, по 4 часа в неделю, а не только на двух первых курсах и далее факультативно или по 2 часа в неделю, как это имеет место в большинстве вузов. При этом к делу надо подходить не формально, а объективно, учитывая, что занятия по физической культуре – не нагрузка на студента в течение дня, а «разгрузка» в сетке учебного расписания после напряженной умственной работы. Современного студента не удовлетворяет преподавание общей физической подготовки по устаревшим методикам, им хочется чего-нибудь «новенького». Впрочем, как и фигура преподавателя физического воспитания – новатора и творчески мыслящего. Неслучайно у современных студентов уважением пользуются лишь те преподаватели физического воспитания, которые по своему культурному уровню и специальной методической подготовке притягивают к себе, являются интересными, знающими и авторитетными собеседниками и в то же время, имеют высокую квалификацию в конкретном виде спорта, демонстрируя настоящее мастерство и творческий подход в своем деле [4].

Сегодня слово «фитнес» прочно вошло в нашу жизнь. «Фитнес-спорт», «фитнес-клуб», «фитнес-технология», «фитнес-продукт», «фитнес-программа» на слуху у каждого. Фитнес, как форма занятий оздоровительного направления, пользуется безусловной популярностью, как среди населения, так и среди студенческой молодежи. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность интегрального плана, целью которой является повышение способности организма к физическим нагрузкам [3, 5]. Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес является образом жизни, позволяющим сохранить и укрепить здоровье, уравновесить эмоциональное состояние и совершенствовать физическую форму.

Сегодня в мире существуют десятки различных систем, объединенных одним понятием «фитнес». Студенты имеют возможность заниматься фитнесом с любым уровнем физической подготовленности в группах избранного вида фитнеса. Опытный преподаватель высшей школы подбирает те виды тренировок, которые наиболее интересны студентам и направлены на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний. Это базовая аэробика и степ-аэробика, фанк-аэробика и хип-хоп-аэробика, калланетика и каллистеника, система Пилатес, фитнес-йога, как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела, билли-данс и т.д. (таблица) Особым вниманием пользуется новые виды фитнес-технологий – стренфлекс, воркаут, кроссфит. Предложенная система тестирования основных физических качеств (силы, гибкости, ловкости и выносливости), участие студентов в соревнованиях по этому виду спорта приводит к быстрому росту популярности его среди студенческой молодежи. Дифференциация снарядов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов делает этот вид занятия еще более доступным и обеспечивает индивидуальный подход к каждому.

Таблица

Классификация видов фитнес-технологий

ФИТНЕС				
Базовая	С использованием оборудования	С использованием инвентаря	С элементами восточных технологий	Авторские программы
Танцевальная:	Степ-платформа	Боди-скалпинг	Каратеробика	Пилатес
-латина	Слайд	Круговой тренинг	Тай-бо	Калланетик
-фанк				
-хип-хоп	Сайклинг, спининг	Леглифтинг	Кикбоксинг-аэробика	Каллистеника
-фолк				
-ирландские танцы	Кор-платформа	Спайн-	Фитнес-йога	Кроссфит

-восточные танцы		абдонимал		
	Фитбол	Памп		Zumba
	Стренфлекс	Воркаут		
	Аква			

Исходя из несомненной актуальности данной проблемы нами была разработана специальная анкета по определению целевых установок к занятиям по физической культуре в университете.

Проведя анкетный опрос среди студентов 1-4 курсов, в котором приняли участие более 427 студентов (из них 316 женщин и 111 мужчин) были установлены такие показатели:

а) демографические показатели (возраст и половая принадлежность) студентов

б) выбор спортивной специализации (фитнесом желают заниматься 82.5% опрошенных студенток-женщин и 5% студентов-мужчин) мотивация занятий фитнесом: укрепление здоровья (54%); улучшение физической подготовленности, формирование красивой фигуры (14%); достижение высоких спортивных результатов (25%); улучшение настроения, снятие умственного напряжения (7%).

в) популярность видов фитнеса различных направленностей: виды аэробики (степ-аэробика, базовая аэробика, фанк-аэробика) – 60%; танцевальные направления фитнеса (латина, Zumba, Билли-данс) – (8%); система Пилатеса (8%); силовые виды фитнеса (стренфлекс, воркаут, кроссфит) – (24%).

Приводим анализ наиболее популярных среди студентов видов занятий *по фитнес-технологиям*. **Базовая аэробика** – это первоисточник всех видов аэробики. Комплекс упражнений, выполняемый на занятии, состоит из базовых движений аэробики (грейп-вайн, сквот. ланч, V-степ, марш, скип и др.) и их модификаций. Различное сочетание базовых движений в связки, позволяет преподавателю используя творческий подход в составлении аэробного комплекса, повысить интерес к занятиям, стимулировать посещаемость занятий. Использование музыкального сопровождения в виде современных и популярных мелодий на занятиях повышает эмоциональный фон, что также положительно влияет на активность занимающихся, повышает их интерес, снижает психологическое напряжение, накопившееся в течение учебного дня. Выполнение базовых движений в сочетании с движениями руками увеличивает нагрузку на координацию движений, что так же влияет на повышение интенсивности физической нагрузки [1, 7, 8].

Step-аэробика с использованием степ-платформ. Степ-аэробика – один из самых популярных направлений и эффективных стилей в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика интересна и разнообразна. Степ-аэробика положительно действует на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы. Постоянные занятия степ-аэробикой способствуют повышению общего жизненного тонуса, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Несколько лет назад она была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования [1, 6].

Популярный сайт fitness.com провел опрос среди своих пользователей на тему «Самые популярные фитнес-программы». В опросе участвовало около 10000 тысяч респондентов. На первом месте, оказалась степ-аэробика. Неожиданно возросла популярность занятий с элементами восточных единоборств. Результаты анкетирования показали следующее соотношение: степ-аэробика – 35,4%; тай-бо, кикбоксинг-фитнесс – 32,2%; велотренажеры (спиннинг) – 20,8%; силовые упражнения – 11,6%.

Funk – вид занятий аэробикой в стиле - «уличные танцы». Особенностью комплекса упражнений является специфический ритм и техника движений. Использование разнообразных музыкальных направлений «hip-hop культуры» позволяет преподавателям делать занятия современными, на уровне интересов «экстрим»-молодежи [1, 7, 8].

Билли-данс - «танец живота» – это совокупность движений плеч, бедер и брюшных мышц, свойственных восточным танцам. Объединяя в себе мощную жизнеутверждающую энергию телодвижений и завораживающую магию ритма восточной музыки танец живота и в наше время способен подарить своему исполнителю не только эстетическое наслаждение, но и здоровье.

Латина – танцевальный вид аэробики с элементами латино-американских танцев. Способствует развитию пластики, гибкости, координации.

Zumba – танцевальное направление разработано тренером и хореографом Альберто Перес.

Core – тренировка с использованием кор-платформы – небольшой овальной балансировочной доски способствует развитию координации, совершенствованию вестибулярного аппарата, включает в работу все группы мышц.

Fitball – аэробно-силовой урок с использованием мячей и направленный на развитие силы мышц, гибкости, координации движений, развивается вестибулярная функция и сердечно-сосудистая система.

Flex (Strething) – урок для развития гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, позволяет быстрее восстанавливаться и снизить количество травматизма.

Система Пилатеса пользуется большой популярностью у студентов, т.к. статические упражнения выполняются в медленном темпе на выдохе. Весьма важно, что эта система достаточно эффективна для всех групп, включая специально-медицинские.

Калланетик – система статических упражнений, связанных с сохранением позы тела, растяжением или сокращением мышц.

Power step – урок аэробики с использованием гантелей и степ-платформ. Способствует уровню развития силы мышц, выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы.

Body sculp (super sculp) – силовой урок для тренировки всех групп мышц с использованием резиновых амортизаторов, отягощений, степ-платформ.

Pump it up – урок с использованием штанги (pump). Низкоинтенсивный силовой урок для увеличения тонуса мышц и интенсивного сжигания жира.

Slide-аэробика с использованием слайд-дорожки. Укрепляются мышцы бедра и туловища. Улучшается координация и развивается динамическое равновесие.

Spin Abdonimal – силовой урок для тренировки группы мышц, поддерживающих правильную осанку (мышцы спины и брюшного пресса).

Tae-bo – урок аэробики с использованием элементов восточных единоборств и обеспечивает укрепление сердечно-сосудистой системы. Характеризуется высокой интенсивностью выполнения упражнений.

Yoga – урок аэробики, основанный на комплексе упражнений йоги для улучшения осанки, развития гибкости и силы, эластичности мышц, связок и подвижности суставов. Йога-аэробика – не просто фитнес-йога для мышц, а целая философия, которая помогает сознательно поддерживать физическую форму и избегать стрессов. Занятия йогой, позволяют искать скрытые резервы и использовать их.

Воркаут – занятие включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости.

Кроссфит – брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 году. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок

высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики, упражнений стронгмена, бега и других.

Выводы. Таким образом, представленные материалы свидетельствуют о достаточно высокой популярности фитнес-технологий и эффективного использования их в системе физического воспитания студентов. Главная задача занятий фитнесом – оздоровление организма студентов для успешно овладения профессиональными знаниями. Использование различных форм фитнеса, как средство повышения физической подготовленности, способствуют повышению работоспособности организма и функциональному совершенствованию. Появление новых фитнес-технологий дает возможность преподавателю в высшей школе индивидуализировать процесс физической культуры и более эффективно проводить учебные занятия со студентами.

Перспективы дальнейших исследований сводятся к индивидуализации процесса физической культуры с целью совершенствования учебно-тренировочного процесса и мотивации к занятиям различными видами фитнеса.

Список литературы

1. Атаманюк С.И. Особенности развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивном командном фитнесе: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / С.И. Атаманюк С.И. – К.: НУФВиС, 2006. – 190 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 41 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Т.1. – М.: ФАР, 2002. – 230 с.
4. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
5. Чоговадзе А.В. Теория и практика физической культуры / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак. – М., 1993. – № 7. – С. 8-10.
6. Zarotis, Georgios F. Ziel Fitness – Club Motive in Fitness – Sport / Aachen Meyer und Meyer 1999 / – 143 s.
7. Joshua McCarron, The Benefits of Step Aerobics – Sports and Fitness > Fitness > Aerobics> The Benefits of Step Aerobics. <http://www.livestrong.com/article/287739-the-benefits-of-step-aerobics/>.
8. Lisa M. Wolfe, Demand Media. «The Meaning of Aerobic Dance» «The Meaning of Aerobic Dance» <http://livehealthy.chron.com/meaning-aerobic-dance-4905.html>

ВНЕДРЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ В ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.А. Чамата, Л.Н. Власенкова

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проводится анализ положительных и отрицательных воздействий двухразовых занятий в неделю по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, техникумах и высших учебных заведениях, а также содержание этих занятий и предложения конкретных эффективных методик в решении качественного оздоровления учащейся молодежи.

Summary. Chamata O.A., Vlasenkova L.N. Implementation of effective methods in the improvement of students by methods of applied physical culture. The article analyzes the positive and negative effects of two-time classes per week on physical education in general schools, technical schools and higher education institutions, as well as the content of these classes and the proposal of specific effective methods for solving the qualitative improvement of students.

Постановка проблемы. Одними из главных условий успешного решения какой-нибудь социальной проблемы общегосударственного уровня является наличие достаточно ясных представлений о сути ее основных причин и формирования общепризнанных, консолидирующих представлений о магистральных путях ее решения. Казалось бы, достаточно тривиальное мнение. Однако везде при совершении попыток решения таких проблем данное условие игнорируется. Именно это приходится наблюдать и при совершении попыток реформирования физического воспитания студентов и школьников.

На первый взгляд суть проблемы ясна, она лежит на поверхности: плохая материальная база, недостаточное количество уроков и т.п. Однако при более детальном рассмотрении оказывается, что есть и более серьезные причины. К ним следует отнести, прежде всего, отсутствие ясных представлений о том, чего мы хотим от студенческой и школьной физической культуры, без чего невозможно прийти к общей мысли о том, какой должна быть школьная физическая культура. В результате у многих эти представления сильно отличаются. И здесь беда заключается в том, что мы оказываемся в роли «героев» известной басни, которые тянут «воз» не просто в разные стороны, а в разные «стороны и в разные среды», которые плохо сосуществуют между собой (образовательную, тренировочную, оздоровительную).

Анализ специальной литературы показал, что в современных исследованиях и публикациях уделяется недостаточно внимания целенаправленной разработке эффективных методов, способствующих качественному формированию и решению образовательных, тренировочных, оздоровительных проблем и воспитанию всесторонне развитой личности учеников и студентов на уроках физкультуры.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Донецкого национального университета.

Цель работы. Анализ устаревших и предложения новых эффективных методик всесторонне оздоравливающих и развивающих личность учеников и студентов с помощью занятий физической культурой.

Изложение основного материала. Все усилия и материальные расходы, если они когда-нибудь и будут выделены на действительно серьезное реформирование физической культуры, просто вылетят «в трубу» либо их эффективность окажется весьма незначительной. То, что мы имеем в настоящее время, выглядит недостаточно профессионально и не по государственному. Главная причина такого положения заключается в непонимании ряда особо важных проблем, а иногда и глубоком заблуждении в понимании их сути. Именно это можно наблюдать в статьях, посвященных достаточно твердой критике проектов концепций изменения образования в сфере физической культуры, что предполагают приоритет образовательной направленности преподавания физической культуры. В них, в частности, утверждается, что специалисты-практики прекрасно разбираются в сути проблемы школьной физической культуры. Высказывается мнение, что попытки ученых объяснить их суть, уточнить содержание основных понятий выглядят как обвинения в невежестве, что учителя и так прекрасно понимают их как в широком, так и в узком содержании. Вместе с тем, уже само содержание статей заставляет в этом сомневаться. В качестве примера можно сослаться на утверждение, которое заслуживает особого внимания, о том, что «В любом случае заниматься теорией в ущерб физическому воспитанию нельзя». Дело здесь, скорее, не в невежестве, а в уникальной сложности, многогранности проблем и понятий, в которых до конца пока не могут разобраться сами ученые. Представление же о том, что в них хорошо разбираются практики, очень самоуверенны и является ничем иным, как следствием недопустимо упрощенного отношения к этим проблемам и понятиям.

Общее физкультурное образование является одним из базовых основ физического воспитания (в широком смысле этого понятия). Основа любого образования (в том числе и физкультурного) состоит из освоения знаний, способов познания. Решение этой задачи в учебных заведениях совершается

путем преподавания базовых общеобразовательных дисциплин, к которым отнесен и предмет «Физическая культура». Извлечение из его содержания теоретического материала означает лишение этого предмета его основной функции – образовательной. Превращает из основной формы физического воспитания в одну из обычных форм ОФП или активного отдыха. Таким образом, теория – это не что-то постороннее в отношении физического воспитания, это тоже один из его компонентов. Больше того, это то главное, из чего должно состоять содержание общеобразовательного предмета «Физическая культура», коль мы присвоили ему такой статус.

Изъятие физического воспитания приведет к исчезновению физической культуры. По аналогии, есть не меньше оснований утверждать, что изъятие теории из общеобразовательного предмета также означает его исчезновение. В свою очередь, изъятие учебного предмета приводит к исчезновению физкультурного образования, избавляет процесс физического воспитания от одной из его базовых основ. Весь этот процесс превращается в одностороннюю и поэтому достаточно безобразную процедуру двигательного натаскивания, дрессинг, муштрование. В результате мы имеем крайне низкий уровень физической культуры населения нашей страны, что проявляется, в первую очередь, в отсутствии необходимых знаний и умений, которые могли бы стать основой для возникновения традиций систематических занятий физическими упражнениями на протяжении всей жизни человека.

К этому следует прибавить и то, что последователи сугубо прагматического подхода (в представлении которых уроки физической культуры предназначены только для выполнения физических упражнений), должны понимать, что элементарная логика и чувство ответственности за нецелевое использование средств (ведь они выделяются государством на преподавание общеобразовательного учебного предмета, а не на какие-либо другие формы) допускают необходимость открытого признания того, что физическая культура не является общеобразовательным предметом, и что такой предмет учебным заведениям не нужен.

Скорее всего, большинство специалистов (в том числе и непоследовательных прагматиков) согласится с тем, что такое признание имело бы катастрофические последствия для всей системы физического воспитания. Вместе с тем именно результаты реализации сугубо прагматического подхода, которые характеризуются (как показывает практика) крайне низкой эффективностью влияния на двигательную функцию и фактически самоустранением от выполнения своего прямого назначения – обеспечение общего образования в сфере физической культуры, дают основания для справедливых сомнений по поводу того, нужен ли вообще «новой» школе

«старый» урок физической культуры.

На этом фоне четко проявляется достаточно высокий уровень демагогичности и ханжества, которыми характеризуются горячие проявления заботы о двигательном компоненте физической культуры учащихся в ущерб интеллектуальному.

Таким образом, открытое игнорирование главного предназначения учебного предмета «Физическая культура» (что само собой уже должно рассматриваться как нонсенс) сопровождается еще и крайне неэффективной тратой достаточно дорогого учебного времени на решение задач, которые являются предметом других форм (кстати, значительно менее затратных), к которым урок как форма плохо применяется. Именно это является главным итогом чисто прагматического похода к использованию учебного времени, в результате которого не решаются задачи ни образования, ни двигательной подготовки, ни физического развития.

Результаты исследования. В этой связи следует обозначить широкую распространенность, на наш взгляд, глубоко ошибочного суждения о том, что основные задачи физического воспитания должны решаться именно на уроках физической культуры, и только в таком случае они могут рассматриваться как основная форма физического воспитания учащихся. О его популярности свидетельствуют и результаты проведенного нами масштабного социологического исследования, в котором приняли участие больше 50 учителей физической культуры с девяти школ г. Донецка. Из них 58% думают именно так, 25% – отдают приоритет в этом вопросе решению оздоровительных задач, 10% – образовательных и 7% – тренировочных задач на основе использования упражнений одного из видов спорта.

Мечты о пятиразовых занятиях опираются хотя бы на здравый смысл и хоть на какие-то перспективы в будущем (кстати, не в столь и далеком). Уровень фантазерства их авторов меркнет на фоне попыток поиска решения проблемы в рамках двухразовых занятий в неделю. Это попытки людей, которые либо специально, либо намеренно закрывают глаза на суть данной проблемы, или пока не способных сбросить тот занавес, который мешает им рассмотреть ее по-настоящему. Сторонники прагматического подхода, как правило, являются практичными людьми, которые склоняются не к разговорам, а к действиям. Видимо, этот сугубый прагматизм их и подводит.

Самым убедительным, неоспоримым свидетельством несостоятельности существующего подхода является практика жизни. Результаты того природного эксперимента, о котором уже упоминалось, который продолжается уже чуть ли не столетие и становимся свидетелями его жалких результатов.

Не смогли помочь тысячи и тысячи попыток, в том числе и в виде сотен диссертационных исследований, посвященных разным обоснованиям всяких путей и подходов к решению задач повышения эффективности занятий в рамках несчастного «прокрустова ложа» двухразовых учебных занятий [1-4]. Таким образом, эти попытки во всей своей массе и есть еще одним неоспоримым свидетельством принципиальной невозможности решения проблемы таким путем.

На этом фоне должно стать окончательно понятно то, что нужно, наконец-то, перестать беспорядочно барахтаться в этих бесплодных тисках. Уже давным-давно следовало бы осознать, что эффективная методика двухразовых занятий до сих пор не разработана не из-за нерадивости или отсутствия талантливых людей, которые могли бы с этой задачей справиться, а потому, что этого решения не существует в природе.

Таким образом, уважающие себя учёные не должны принимать предложения о дальнейшем участии в разработке концепций и обосновании высокой эффективности двухразовых занятий не столько потому, что не обозначена достойная мера вознаграждения за это научный «подвиг», а потому, что дальнейшее участие в этом деле является своеобразным проявлением профессиональной некомпетентности и безответственности. Подходить так – значит тормозить решение проблемы, способствовать дальнейшей стагнации физической культуры, фактически бесполезным расходом и без того убогих государственных средств.

В это время нужно заниматься не подстраиванием концепции под существующую совсем ненужную реальность, не обоснованием невозможного, противодействующего законам природы; а сосредоточить все усилия на разработке и реализации подходов, основанных на увеличении количества учебных занятий, донесения к сознанию всех и вся исключительной важности именно такого подхода, а также его значительных физкультурно-педагогических и социально-экономических преимуществ, в сравнении с существующей [3-4].

Таким образом, любая пропаганда и содействие формированию информационной базы для решения проблемы увеличения количества учебных занятий по физической культуре в школе и вузе должны стать сейчас заботой всех заинтересованных лиц и инстанций, самой важной задачей средств массовой информации физкультурно-спортивного профиля, всей физкультурно-спортивной общественности. Еще более важным является их рациональное использование. Надежда только на увеличение количества часов без изменения методики неизбежно приведет к бездарной потере большей части средств, дискредитации самой этой идеи, демонстрации непростительно

низкого уровня профессионализма. И действительно, с одной стороны, экономические расходы, из расчета всего лишь двух уроков физкультуры в неделю, а с другой стороны – решение каких глобальных проблем было бы обеспечено! Это и физическое здоровье народа, и разностороннее физическое развитие, и необходимый уровень общего физкультурного образования, физической культуры личности и общества, и здоровый способ жизни, и готовность к интеллектуальной творческой высокопродуктивной и производственной деятельности. Двухразовые занятия в неделю в учебных заведениях предлагаем дополнить трехкратными занятиями в неделю в спортивных клубах, школах и дворцах спорта. Где тренируют Заслуженные тренеры, кандидаты и доктора педагогических наук. Где тренировки организовываются с внедрением новых методик, авторами которых и есть тренеры, защитившие диссертацию и подготовившие чемпионов Европы и чемпионов Мира. В качестве примера такого клуба можно привести с/к им. Александра Ягубкина и «Юный спартаковец» г. Донецка. Кроме названных клубов есть множество других, где из обычных школьников и студентов готовят выдающихся спортсменов по новым методикам.

Выводы. Самыми сложными и самыми насущными заданиями ученых, занимающихся проблемами физической культуры, является разработка и теоретическое обоснование структуры и содержания общего и высшего образования в сфере физической культуры, опирающиеся на современные технологии, основанные не на «перетаскивании» из образования на тренинг и наоборот, а на сбалансировании влияния, как на двигательный, так и на интеллектуальный компонент физической культуры личности учащихся.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогический контроль за физической подготовкой школьников / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов. – К.: Физическая культура в школе, 1980. – № 9. - С.13-17; № 10 – С.11-16
2. Власова В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников / В.Н. Власова, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – К.: 1971. – С. 48-51.
3. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных нагрузок: дис. доктора пед. наук. – М., 1982. – 373 с.
4. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А.Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1995. – С. 520.

УДК 37.037:796.012.6

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

В.И. Жеребченко

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье излагается история появления и развития комплекса ГТО в Советском союзе. Отмечена высокая воспитательная роль этого комплекса.

Summary. Zherebchenko V.I. The history of the formation of the all-union complex of «GTO». The article deals with the history of the beginning and development of the «GTO» complex. A high educational role of this complex is stated.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическое развитие, физическая культура, спорт, физическое воспитание, многоборье.

Key words: «GTO», complex, physical development, physical culture, sport, physical education, all-around.

Много веков назад развитие производительных сил и расширение трудового опыта привело к пониманию необходимости физического воспитания человека. Причем, чем раньше начинался этот процесс, тем весомее был результат. Чем сильнее был человек, тем у него было больше шансов в борьбе с природой за своё существование. Большую роль начинает играть военная организация общества. Физическое воспитание в этих условиях выполняет функцию подготовки не только к трудовой деятельности, но и к военному делу. Появляются зачатки военного воспитания. Появляются тактика и стратегия ведения боевых действий.

К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. В Спарте занятия физическими упражнениями были обязательны для всех, кроме рабов. А мужчины до 40 лет обязаны быть в отличной физической форме. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания.

Актуальность исследования. По мере развития общества физическая культура становилась частью культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового

образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этой связи меняются и программы физического воспитания. Но патриотическое воспитание и военно-прикладные составляющие этих программ остаются неизменными.

В СССР, для решения задач военно-физической подготовки, а также других направлений в системе военно-патриотического воспитания большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который являлся нормативной основой советского физкультурного движения. Энтузиазм советских людей, их тяга к новому проявлялись во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте.

В годы между первой и второй мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 года, одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР.

В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы Всеобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения.

Началась огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры.

В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

В 1923 году органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (ВЛКСМ) (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью.

С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы.

Цель работы: проследить динамику развития комплекса ГТО.

Организация исследований. Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

23 сентября 1929 года ЦК ВКП(б) оценил состояние физкультурного движения в стране как неудовлетворительное. Большевики высказали ряд критических замечаний о недостаточной массовости этого движения в среде рабочей и сельской молодежи. Намечая курс нового физкультурного движения, указали на ошибочность и вред однобокой «спортизации». Ситуацию решили подвести под контроль государства. Постановлением ЦК предложили создать при Центральной избирательной комиссии (ЦИК) Всесоюзный совет физической культуры (ВСФК). 01.04.1930 г. Президиум ЦИК принял декрет о создании ВСФК. 24.05.1930 г. газетой «Комсомольская правда» были опубликованы материалы, подготовленные совместно ВЛКСМ и Всесоюзным советом физической культуры. В них ключевой идеей прозвучало инициирование создания единой оценки физической подготовки в стране. После обсуждения этих материалов ВСФК в ноябре 1930 г. опубликовал проект комплекса «Готов к труду и обороне». 07.03.1931 года ВСФК, имеющий такие полномочия, утвердил комплекс ГТО, содержащий 15 физкультурных упражнений и состоящий из единственной ступени.

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования – награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО и в марте 1931 года ВСФК (Всесоюзный совет физической культуры) ее утвердил. Начали вести активную пропагандистскую деятельность. Ввели обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально-технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других организаций.

Первоначально значок могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категорий. Первый комплекс включал только одну степень, в

которую входило 21 испытание. 5 из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховая езда и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой помощи.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, условия для выполнения физических упражнений, входящих в нормативы были широкодоступными, его очевидная польза для здоровья, развития навыков и умений – все это быстро привело к тому, что он стал очень популярен, особенно среди молодежи. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

Получившие значок могли поступить в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях, а также обладали преимуществом в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней.

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введен в практику работы комплекс ГТО II степени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований.

В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошел комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») инициатором создания которого также был комсомол. Комплекс ГТО фактически перерос во Всесоюзное движение: ВСФК привлек более юные возрастные группы: от 13 до 14 и от 15 до 16 лет, и до конца года количество людей, одолевших норматив, увеличилось – до 2,5 млн. человек. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.)

Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверением и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почетным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям

комплекса ГТО – классификационные билет и значки соответствующих разрядов.

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933-1937 гг. нормы ГТО I ступени сдали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой Всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935-1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи – усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций в целях повышения мобилизационной готовности страны на случай военной опасности. Назрела необходимость усовершенствовать и комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально-волевой и физической подготовленности советских людей.

Физическое воспитание среди учащейся молодёжи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО. Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору.

Обязательные нормы: 1 – гимнастика, 2 – полоса препятствий, 3 – плавание, 4 – бег, 5 – лыжный спорт, 6 – стрельба, 7 – знание основ гигиены, 8 – знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: 1. силы, 2. скорости, 3. выносливости, 4. ловкости, 5. смелости и решительности, 6. защиты и нападения, 7. метаний и стрельбы.

Также были внесены изменения в программы физического воспитания в учебных заведениях, организована переподготовка инструкторов и преподавателей, разработаны методические пособия, в соответствии с новым комплексом ГТО и введён медицинский контроль по сдавшим нормы ГТО. Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодежь, горели желанием овладеть нормами ГТО. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества. На это обращает внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения: 1) изучение материальной части винтовки, 2) знание топографии, 3) оказание санитарной помощи и др.

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.).

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем,

чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта задачам, которые решали физкультурные организации в тот период.

Для сдачи норм определен в 1954 г. единый порядок – спортивно-соревновательный.

В 1946-1955 гг. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР внёс частичные изменения в комплекс ГТО. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Снизилось качество учебной работы по комплексу: сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточной требовательности к сдающим испытания.

В 1958 г. был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 года усовершенствованный комплекс ГТО был введён в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял своё значение и популярность среди народа.

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 г. в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания.

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс был направлен на создание широких возможностей для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

1. I ступень – «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет,
2. II – «Спортивная смена» – 14-15 лет,
3. III – «Сила и мужество» – 16-18 лет,
4. IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет,
5. V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать

чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др. Стали проводиться соревнования по зимнему и летнему многоборью ГТО.

Зимнее многоборье: 1) лыжный спорт, 2) стрельба, 3) подтягивание на перекладине, 4) отжимания (для женщин).

Летнее многоборье: 1) бег, 2) плавание, 3) метания, 4) подтягивание на перекладине, 5) стрельба, 6) отжимания (для женщин).

Многоборье ГТО, зимнее и летнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно три из пяти ступеней предназначены для школьного возраста. С учётом требований комплекса Всесоюзного ГТО усовершенствованы учебные программы по физической культуре.

Комплекс призван содействовать военно-прикладной подготовке учащихся. Одна из его ступеней - «Сила и мужество» рассчитана на учащихся старших классов и молодёжь, которая проходит допризывную подготовку, готовится к службе в рядах Советской Армии.

Работа по освоению нового комплекса ГТО помимо школ была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время – в оборонно-спортивных лагерях различного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.

С 1972 по 1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была "полоса препятствий". Разнообразие физических упражнений, входящих в преодоление полосы препятствий (бег, прыжки, метания и т. д.), выполняемых в различных формах движения и темпе, способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействует оздоровлению и укреплению организма.

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон – от 6 до 60 лет.

Комплекс нового образца состоит из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6-15 лет
2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16-60 лет.

В восьмидесятые годы прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нём появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям. После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта.

Модифицированным продолжением и развитием комплекса ГТО является Полиатлон. Как вид спорта создан в 1992 году на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств - выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества.

Первый Чемпионат мира по летнему полиатлону состоялся в октябре 1993 года в Чернигове (Украина), в соревнованиях участвовало 324 спортсмена, представлявших одиннадцать государств.

С 1994 года стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 года ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону. В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по-зимнему полиатлону и до 20-25 – по-летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов.

В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону – до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону. С октября 2004 года штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани.

Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу

в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие советского спорта.

Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО.

Историки спорта, рассказывая о комплексе ГТО, обязательно вспоминают братьев Знаменских: самые первые шаги по беговой дорожке у них совпали со сдачей норм этого комплекса. В июне 1931 года Георгий и Серафим впервые попали на стадион московского завода «Серп и молот». И начались их удивительные победы над опытными, признанными бегунами! В спорт пришли талантливые самородки, и это было главной особенностью тех лет. Поистине всенародный, массовый размах физкультурного движения в нашей стране начинал приносить плоды рекордами, громкими победами, прославившими на весь мир имена многих спортсменов.

Но это был не просто набор норм и требований к физической подготовке, а часть продуманной системы, нацеленной на формирование личности патриота и всегда готового к выполнению гражданского долга. Комплекс ГТО стал одним из средств начальной подготовки сильных, смелых, выносливых и закалённых бойцов для нужд обороны Родины.

Выводы: Возрождение комплекса произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО собираются ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам – прибавку к стипендии, для работающего населения — бонусы в дополнение к зарплате и определённое количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность программы «Готов к труду и обороне, новый виток развития которой мы можем наблюдать. Неправда ли очень похоже на историю возникновения и развития Олимпийских Игр, начиная с Древней Греции и по наши дни. Все развивается по спирали. Мы сами много раз в этом убеждались.

Перспектива дальнейших исследований заключается во внедрении комплекса ГТО, предложенный Российской Федерацией, в нашей молодой Республике.

Список литературы

1. Столбов В.В. История физической культуры и спорта: учебник 3-е изд, перераб. и доп. / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

2. Новиков А.Д. ГТО – основа систематизации средств и методов советской физической культуры / А.Д. Новиков. – М.: Теория и практика физической культуры, 1939. – Т. IV. – 31 с.

3. Захаров П.Я. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс / П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск: РИО-ГАГУ, 2009. – 151 с.

4. Аронов А.А. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. / А.А. Аронов, В.Б. Волошинов. – М.: ДОСААФ, 1976. – 68 с.

5. Газовский Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск: Высшая школа, 1978. – 96 с.