



2(2) 2017

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

научно-методический
журнал

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (2) / 2017

Основан в 2016 году. Издается 3 раза в год.

Научно-методический журнал Донецкого института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: теория и практика» **зарегистрирован** в Министерстве информации Донецкой Народной Республике.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель научно-методического журнала «Физическая культура и спорт: теория и практика» — Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта».

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Деминская Лариса Алексеевна, доктор педагогических наук, доцент

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Ороховский Валентин Иосифович, доктор медицинских наук, профессор

Деминский Алексей Цезарьевич, доктор педагогических наук, профессор

Кабанова Наталья Васильевна, доктор медицинских наук, профессор

Дубревский Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент

Балакирева Елизавета Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент

Сидорова Виктория Викторовна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент

Батищева Марина Робертовна, кандидат педагогических наук, доцент

Гришун Юлия Анатольевна, кандидат медицинских наук, доцент

Прокофьева Светлана Викторовна, кандидат экономических наук, доцент

Зенченков Илья Петрович, кандидат педагогических наук

Третьяк Андрей Николаевич, кандидат педагогических наук

Доценко Юрий Алексеевич, кандидат наук по физическому воспитанию

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

АДАМЧЕНКО В.А., ЛИНЬКОВА Н.А. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.....	5
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
<i>г. Брисбен, Австралия</i>	
ДУБРЕВСКИЙ Ю.М., СИДОРОВА В.В. АНАЛИЗ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.....	8
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
КАЛЬСИНА Т.А., МИШНЕВА С.Д. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	16
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
КУЧКОВА Л.А. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТА (НА ПРИМЕРЕ ДЕВУШЕК)	21
<i>г. Омск, Россия</i>	
МАКСИМОВА И.Б. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.....	24
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
НОСОНБАЕВА Ж.З., МАРЧУК С.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	30
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
ПЛЕШКОВА М.А., МАРЧУК С.А. АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ..	35
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
РЕПНЕВСКИЙ С.М., ПОПОВ В.И., БАТИЩЕВА М.Р., РЕПНЕВСКАЯ М.С. КОМПЕТЕНТНОСТНО - ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.....	39
<i>г. Донецк, Донецкая Народная Республика</i>	
СОУСЬ Л.Н. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	49
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	

АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛАТКИНА А.С., ЛИНЬКОВА Н.А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОХРАНЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, НА ПРИМЕРЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ.....	57
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
<i>г. Брисбен, Австралия</i>	
ПЕТРОВА Е.Е., ЛИНЬКОВА Н.А. РИСК ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД.....	60
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
<i>г. Брисбен, Австралия</i>	

САВУШКИНА Я.Э., ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА.....	64
<i>г. Гомель, Республика Беларусь</i>	
<i>г. Зелёна-Гура, Польша</i>	
ШАНЬГИН Д.П., СИМОНОВА И.М. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	71
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	
ДОРЖИЕВА О.С. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ	77
<i>г. Улан-Удэ, Россия</i>	
ЕЖОВА А.В. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	84
<i>г. Воронеж, Россия</i>	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
БАЗАРОВА Е.О., МИШНЕВА С.Д. ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С МОТИВАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ.....	90
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
БУГАЕВСКИЙ К.А. ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ И ВРАЖДЕБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ И АТЛЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	96
<i>г. Запорожье, Украина</i>	
МОГИЛЬНИКОВ Ю.В., МИКЛИН С.А., РУМЯНЦЕВ П.И. ПРИНЦИП ПОДБОРА АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ.....	103
<i>г. Екатеринбург, Россия</i>	
ТЕЛЕПУШКИН А.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	110
<i>г. Минск, Республика Беларусь</i>	
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
АНТОНОВ В.Н. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СПОРТУ.....	122
<i>г. Киев, Украина</i>	
ВАНЕСЯН А.С., МОКЕЕВ Г.И., ШЕСТАКОВ К.В. ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТА 10-12 ЛЕТ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК.....	129
<i>г. Уфа, Россия</i>	
ТОМИЛИН К.Г. «МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ-8»: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>г. Сочи, Россия</i>	134
ПРИЛОЖЕНИЯ	143

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 378.147.88.

АДАМЧЕНКО В.А., ЛИНЬКОВА Н.А.

*Уральский государственный университет
путей сообщения*
г. Екатеринбург, Россия
г. Брисбен, Австралия

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация.

Адамченко В.А., Линькова Н.И.

Проблемы физической подготовки современных студентов.

Функциональные возможности человеческого организма зависят от состояния его здоровья, в свою очередь, хорошее физическое здоровье определяется нормальной деятельностью всех органов и систем. Исследование физических качеств современной молодежи показали снижение их уровня. Во многом это связано с образом жизни учащейся молодежи, с их занятостью и неумением организовать свою жизнедеятельность. Новые стандарты ГТО менее требовательны к физической подготовке, чем предыдущие, что можно объяснить общим состоянием здоровья и физической подготовленности сегодняшних студентов. В связи с этим, пересматриваются нормативные требования к их сдаче.

Ключевые слова: стандарты ГТО, студенты, требования, занятость, здоровье, функциональное состояние, физическая подготовка, образ жизни.

Annotation.

Adamchenko Viktoria, Linkova-Daniels Natalia

Problems of physical training of modern students.

The functionality of the human body are dependent on the state of his health, in turn good physical fitness is determined by the normal activities of all organs and systems. The study of the physical qualities of modern youth showed a decline in their level. In many respects this is connected with the way of life of students, with their employment and not the ability to organize their life activity. In this regard, the regulatory requirements for their surrender are reviewed. New RLD standards less demanding on the physical preparation than the previous ones that can be explained by the general state of health and physical fitness of students today.

Key words: RLD standards, students, requirements, employment health, functional status, physical fitness, lifestyle.

Актуальность. При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

В последнее время этой проблеме уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, не все учащиеся физически готовы к выполнению комплекса ГТО по старым нормам, поэтому возникла необходимость их пересмотра [1].

Известно, что современный учебный труд характеризуется высокой интенсификацией и информатизацией, что требует достаточно хорошего здоровья у студенческой молодежи [1, 2, 4]. При поступлении в ВУЗ у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания [1, 2]. При этом большая часть студентов, проживающая в общежитиях, не имеет достаточно комфортных условий для полноценного отдыха и питания.

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в ВУЗе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Часто, студенты заняты малоквалифицированным трудом: работают грузчиками, официантами, дворниками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30 % юношей и 15 % девушек [2, 4]. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

По данным проведенных исследований, среди студентов различных ВУЗов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов [2, 3].

Многие проведенные исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания [1]. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Студенты довольно часто перекусывают в перерывах между «парами», чем придется, это: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод» выкурив сигарету.

Таким образом, становится актуальным обсуждение проблемы готовности современных студентов к выполнению нормативов ГТО, проанализировать, почему их функциональное состояние и физические качества хуже, относительно качеств молодежи предыдущих поколений.

Постановка проблемы. В связи с занижением современных норм проекта «ГТО» по сравнению с показателями СССР, возникает подозрение, что физическая подготовка современного поколения хуже, чем подготовка поколения 1970-х–1980-х годов. Возникла необходимость исследования функционального состояния и физических качеств современной молодежи на примере студентов 1-3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель исследования: определение причины занижения современных показателей норм ГТО, на примере студентов оздоровительного отделения УрГУПС.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности образа жизни студентов.
2. Проанализировать результаты медицинского осмотра студентов.
3. Проанализировать показатели функционального состояния и физической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования: анализ современных источников; анализ результатов медицинского осмотра, тестирование и анкетирование студентов оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы УрГУПС. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследований.

Результаты и их обсуждение. По результатам медицинского осмотра определено, что 38 % студентов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и посещают занятия в оздоровительном отделении университета. При этом установлено, что около половины (46 %) студентов данной категории имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания опорно-двигательного аппарата (32%), заболевания желудочно-кишечного тракта (28%), заболевания сердечно-сосудистой системы (7%), фиксируются нарушение в деятельности вегетативной нервной системы (14%). Кроме того, определено, что 34% студентов регулярно обращаются к доктору 3–4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, слабость, головную боль. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может быть связано как с тяжелыми учебными нагрузками, так и с образом жизни студентов.

При исследовании функционального состояния и физической подготовки студентов применялись следующие пробы. «Проба Руфье» определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца [3]. Проведение теста и обработка данных проводилось по схеме «Индекс Руфье» и демонстрирует с 1 по 3 курс 11,6; 11,2; 10,3 соответственно, что указывает только на удовлетворительную работоспособность [4]. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

При исследовании физической подготовленности рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость, скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества студентов, гибкость и силовая подготовка соответствуют среднему уровню. Результаты 6-минутного бега находятся на низком уровне. При этом важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения. Общая выносливость связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма [3].

Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали взаимосвязь между функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов. Кроме того, исследования демонстрируют взаимосвязь функционального состояния и образа жизни студентов. Интенсивная учебная деятельность и нехватка времени на полноценный отдых значительно ухудшают функциональное состояние организма студентов. Таким образом, можно предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что по нашему мнению объясняется образом жизни и неумением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

Перспективы дальнейших исследований. В связи с ухудшением функционального состояния и физической подготовки современных студентов, необходимо проводить новые исследования, направленные на привлечение молодежи к активной физкультурной деятельности. Особое значение, при этом, имеет мотивационная составляющая. Для ее изучения необходимо проанализировать образ жизни студентов, их занятость, определить интересы и потребности.

Список использованной литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.- методическое пособие / В.М. Глиненко, В.А. Лакшин, С.А. Полиевский и др. - М.: МГМСУ, 2011. - С. 64-120, 123-137.
2. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции. - Теория и практика физической культуры. - 2015. – № 7. – С. 35–37.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - Советский спорт. - М., 2004. – С.63.
4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. - Вестник УРГУПС / Научный журнал. – № 3 (27), Екатеринбург, 2015. – С. 81–86.

УДК 37.037.1-057.874

ДУБРЕВСКИЙ Ю.М., СИДОРОВА В.В.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

АНАЛИЗ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация.

Дубревский Ю.М., Сидорова В.В.

Анализ программ по физической культуре для общеобразовательных школ.

В статье раскрывается содержание программ по физической культуре для общеобразовательных школ начиная с 80-х годов прошлого столетия. Приводится сравнительная характеристика разделов программ, их содержания. Анализируются упражнения для контроля за уровнем развития физических качеств. Автор обращает внимание на наиболее актуальные вопросы, которые имеют важное значение для организации и планирования физического воспитания в школе в настоящее время.

Ключевые слова: физическая культура, общеобразовательные школы, программы, содержание разделов, контрольные нормативы.

Annotation.

Dubrevskiy U.M., Sidorova V.V.

Analysis of the programs on a physical culture for general schools.

In the article maintenance of the programs opens up on a physical culture for general schools since 80th of past century. Comparative description over of divisions of the programs, their maintenance is brought. Exercises are analysed for control after the level of development of physical internalss. An author pays attention to the most pressing questions that have an important value for organization and planning of physical education at school presently.

Keywords: physical culture, general schools, programs, maintenance of divisions, control norms.

Актуальность. В современной системе школьного образования важные задачи возлагаются на предмет “физическая культура”, который непосредственно связан с физическим развитием, укреплением и сохранением здоровья детей.

Качество учебного процесса уроков по физической культуре во многом зависит от его правильного планирования. Для этого учителями составляются годовые планы – графики учебного процесса, рабочие (тематические) планы, на их основе разрабатываются планы-конспекты отдельных уроков. В свою очередь учебный материал для документов планирования берётся из программы по физической культуре. Именно программой регламентируется направление и содержание физического воспитания школьников общеобразовательных учебных заведений. Поэтому актуальным является вопрос совершенствования структуры и содержания школьных программ по физической культуре по которым учились мы, наши дети и учатся в настоящее время.

Анализ литературы. Изучение литературных источников по теме исследований показал, что сравнительный анализ содержания разделов программ разных периодов не осуществлялся, особенно это касается программы по физической культуре для школьников в настоящее время. Однако имеются работы с историко-теоретическим анализом школьных программ по физической культуре, который охватывает период до 1992 г. [2, 3]. В них кратко описывается наполнение каждого из разделов, но нет сравнительной характеристики не только содержания разделов программ, но и контрольных упражнений для оценки уровня развития физических качеств школьников. А также имеются диссертации, в которых приводится характеристика программ начиная с 90-х прошлого столетия и включая первое десятилетие нынешнего [1, 4].

Цель исследований. Анализ совершенствования содержания программ по физической культуре для общеобразовательных школ начиная с 80-х годов прошлого столетия.

Задачи исследований:

- изучение структуры и разделов программ по физической культуре для общеобразовательных школ;
- сравнительный анализ основных разделов и контрольных нормативов программ трёх периодов: 80-х годов прошлого столетия; программ с 1992г. по 2013 г.;
- изучение программ по физической культуре в Донецкой Народной Республике;
- выявление актуальных вопросов, имеющих важное значение для организации и планирования физического воспитания в школе в настоящее время.

Результаты исследований. Для анализа были взяты программы, начиная с 1985 года, когда была введена очередная «программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы». Как и ранее, она была единой для всех школ СССР и называлась комплексной. Фактически она объединила различные формы двигательной активности, ранее уже включенные в практику работы школ. Программа состояла из четырех частей: первая часть — «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня»: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные занятия по физической культуре в группах продленного дня.

Во второй части содержался программный материал для уроков физической культуры. Содержание программы составили те же разделы, что и в предыдущих, но в ней предусматривалось увеличение дистанции в беге, лыжных гонках, кроссах, что связано с более высокими требованиями к общей выносливости как физическому качеству, в наибольшей степени обеспечивающему здоровье, таблица 1.

Таблица 1 - Сравнительная таблица разделов программного материала по физической культуре

1987 год	2005 год	2016 год
Вид программного материала	Вид программного материала	
Основы знаний	Теоретико-методический материал	Основы знаний о физической культуре
Гимнастика	Гимнастика	Гимнастика
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
Подвижные игры	Подвижные игры	Подвижные игры
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол.	Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол и др. по выбору футбол	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол
Лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка	Лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка	
Плавание*	Плавание*	Плавание*
Борьба		(В вариативной части по выбору)
	Туризм	Туризм
Развитие двигательных качеств	Атлетизм, общая и специальная физическая подготовка	Физическая подготовка по разделам программного материала

Профессионально-прикладная подготовка	Профессионально-прикладная подготовка	(В вариативной части по выбору)
		Организация активного досуга
Учебные нормативы	Упражнения комплексного теста оценки физической подготовки	Мониторинг физического развития и физической подготовленности
		Вариативная часть

В программу был включен дополнительный материал военно-прикладного характера: усложнена полоса препятствий, в раздел «Гимнастика» внесены упражнения военно-прикладной (преимущественно силовой) направленности. Школьная программа традиционно напоминала, что «на каждом уроке во всех классах необходимо выделять время для четкого и правильного выполнения строевых команд, видов перестроений и передвижений в строю, предусмотренных Строевым уставом Вооруженных Сил СССР».

Комплексная программа придавала особое значение самостоятельным занятиям школьников как важной дополнительной форме двигательной активности. Программа подчеркивала важную роль семьи в приобщении ребенка к систематическим занятиям физической культурой. В программе говорилось, что задания для самостоятельных занятий школьники получают непосредственно от учителя физической культуры на уроках.

Третья часть программы состояла из материала, способствующего профессионально-прикладной физической подготовке учащихся с учётом выбираемой профессии.

Четвёртая часть программы объединяла содержание внеклассных форм физического воспитания: занятия учащихся в кружках физической культуры, спортивных секциях.

В 1987 г. в комплексную программу были внесены некоторые дополнения и изменения непринципиального характера. Прежде всего, это коснулось урока физической культуры.

Содержание программ неоднократно перерабатывалось и в Украине. Только за первые полтора десятка лет в Украине она переутверждалась 7 раз: в 1992, 1993, 1997, 1998, 2001, 2004 гг. Анализ данных программ показал, что их структура практически одинакова. Они содержат объяснительную записку, содержание учебного материала, требования относительно развития физических качеств, ориентировочные тесты для оценки физической подготовленности. В то же время в школьных программах за 1992, 1998, 2001 и 2004 гг. отсутствуют разделы, которые касаются внеклассных форм занятий физической культурой и спортом и общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Отличительной же особенностью программы 1993 года от предыдущих является то, что в ней были представлены упражнения для развития физических качеств в зависимости от возраста учеников.

Не только структура, но и содержание программ за эти годы, в основном совпадает, и они практически дублируют друг друга. Небольшая разница заключается

лишь в наличии отдельных физических упражнений и преподавании футбола с большим количеством часов в программах 2001, 2004 годов.

Нельзя не отметить, что в 2006-2007 г.г. были зафиксированы и широко освещались прессой смертельные случаи на уроках физической культуры. В связи с чем были приостановлены нормативы оценки физической подготовленности населения Украины в том числе и школьников. С особой осторожностью рекомендовалось применять средства для выносливости и скоростной подготовки. Из программы была изъята кроссовая подготовка - как отдельный раздел. Бег на длинные дистанции вошёл в тему «Лёгкая атлетика».

В 2006 г. начали активно разрабатываться нормы оценивания физической подготовленности учеников по 12-бальной системе, которая позже и была введена в практику.

Начиная с 2006 г. в научной литературе констатируется, что современные программы по физической культуре должны состоять из базовой и вариативной части. В то же время не было единого подхода ученых к содержанию вариативной части школьной программы и ее соотношению с базовой.

В программе 2011 г., которая разрабатывалась преподавателями кафедры теории и методики физической культуры под руководством Т. Круцевич была реализована эта идея. Вариативная часть программы должна была учитывать материальную базу, климатические условия, традиции региона и школы, кадровый потенциал.

Современный этап переработки программ по физической культуре был обусловлен формированием нормативных документов в Донецкой Народной Республике. С 2014 года было утверждено две программы: в 2015 и 2016 гг. Вторая отличается от первой, в основном, за счёт наполнения вариативной части.

Программа содержит базовую (обязательную) и вариативную части. Базовые темы обязательны для изучения. В зависимости от класса это «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Плавание» (по возможности); «Спортивные игры». Данные темы традиционны и повторяются во всех рассматриваемых программах. «Туризм» вошёл в программный материал уроков с 90-х годов. Отличительной особенностью от всех программ является наличие темы «Организация активного досуга» в 10-11 классах, таблица 1.

Вариативная часть состоит из спортивных дисциплин (туризм, спортивная борьба, флорбол, профессионально-прикладная подготовка, аэробика, народные и подвижные игры, кроссфит, шашки, бадминтон, гиревой спорт, изотон, настольный теннис, художественная гимнастика, мини-футбол) и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Из предложенных видов спорта учитель на свое усмотрение выбирает вариативные темы и распределяет выделенные часы. Он также может перераспределить часы вариативной части на увеличение часов базовых тем.

Оценка успеваемости складывается, главным образом, из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях.

Упражнения для контроля за физической подготовленностью школьников в отдельных школьных программах по физической культуре имеют много общего, незначительная разница – Нормативные требования программ 1992, 1997, 1998 гг. и государственных тестов, обязательных для всех – совпадали, таблица 2.

Отличительной особенностью ныне действующей программы является наличие в ней темы «Мониторинг физического развития» (МФР), которая включает в себя выполнение шести проб (индексов) и даёт возможность отследить функциональное состояние и уровень физического здоровья учащихся, таблица 2. Это «Проба Руфье», «Проба Штанге», «Индекс Кетле», «Индекс Робинсона», «Индекс Шаповаловой», «Проба Ромберга», которые характеризуют уровни функциональных возможностей систем организма. Введение функциональных проб вызвало неоднозначную оценку специалистов и, главное, учителей физической культуры. Но, насколько это необходимо делать в рамках уроков физической культуры, предстоит ещё решать. Также предусмотрено исследование уровня физической подготовленности учащихся. Для этого используются в 1-4 классах 4 диагностических упражнения, в 5-11 классах - 6 диагностических упражнений.

Таблица 2 - Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности школьников

1987 год	Комплексный тест оценки ФП (2001-2004)	2016 год
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу
Подтягивание на перекладине (мальчики)	Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки)	Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки)
Бег 60 м с 4-го класса	Бег 30 м	Бег 30 м
	Челночный бег 4×9 м	Челночный бег 4×9 м
Прыжок в длину	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
Прыжок в высоту		
Поднимание туловища из положения лёжа в сед		в разделе “Гимнастика” - поднимание туловища из положения лёжа в сед за 30-60 сек
Бег 1000,1500 м с 4-го кл. до 2000 м или 3000 м без учёта времени у старшеклассников	Бег 2000м	Бег 1000-1500 м или ходьба 2000-3000 м (мальчики), бег 1000 м или ходьба 1500 м (девочки)
Кросс до 3000 м для бесснежных районов		

В настоящее время в Донецкой Народной Республике осуществляется поиск новых подходов к воспитанию личности, формированию и сохранению здоровья, составлению школьных программ. Учитывая то, что начиная с 80-х годов прошлого столетия отмечается снижение состояния здоровья школьников и одной из причин этого является недостаточный уровень двигательной активности мы не должны ограничиваться всего лишь тремя уроками физической культуры. Так же необходимо уделять большее внимание таким формам занятий как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассным формам физического воспитания.

Важное значение для организации и планирования физического воспитания в школе имеет Указ № 304 от 16.09.16г. Главы ДНР Александра Захарченко “О государственном физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики””. С целью выполнения как Указа так и Приказа № 470 МОН ДНР от 02.05.2017 г. “Об утверждении плана организационно-просветительских мероприятий по внедрению ГФСК “ГТО ДНР” в образовательных организациях”, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО должна осуществляться постоянно в течение всего процесса физического воспитания в школе. Необходимо систематически воздействовать на развитие физических качеств. Как вариант, возможно заложить в программу конкретное время для их развития на каждом уроке и ввести конкретный практический материал в виде перечня специально подобранных упражнений для физической подготовки учащихся.

Выводы.

1. Эффективность системы физического воспитания определяется уровнем её научного, организационного, программно-нормативного, кадрового и материально-технического обеспечения. В процессе исторического развития системы физического воспитания в СССР, Украине и ДНР оздоровительное направление оставалось приоритетным. Однако, несмотря на свою компактность только программы в СССР помимо материала для уроков по физической культуре включали в себя следующие разделы: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня»; материал по профессионально-прикладной физической подготовке учащихся с учётом выбираемой профессии; содержание внеклассных форм физического воспитания. В содержание программ начиная с 2011г. входит не только базовая (обязательная), но и вариативная часть. Отличительной особенностью действующей программы в Донецкой Народной Республике является наличие в ней материала для мониторинга физического развития учеников.

2. Основные виды программного материала, а именно: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) в обязательном порядке входили во все изучаемые программы. Плавание во всех программах представлено с пометкой «При наличии возможностей по выбору». Туризм для изучения на уроках был включён с 90-х годов. В последнее десятилетие из программы была изъята кроссовая подготовка - как отдельный вид. Бег на длинные дистанции вошёл в тему «Лёгкая атлетика». Профессионально-прикладная подготовка и атлетизм в современной программе представлены в вариативной части. Отличительной особенностью программы 2016г. является наличие темы «Организация активного досуга» в 10-11 классах.

Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности школьников в программах разных периодов имеют незначительные отличия. Так, в 80-х годах для оценивания гибкости не применялся наклон, а для координационных способностей – челночный бег. Для оценивания скоростных способностей дистанция была несколько больше (60 м.), чем сейчас. Также в более ранние программы помимо прыжка в длину был включён и прыжок в высоту. Значительно сократилась продолжительность дистанции на выносливость: с кросса на 3000м (в старших классах, 80-е годы) до бега на 1500 м.

3. В настоящее время оздоровительное направление программы по физической культуре остаётся приоритетным. С целью удовлетворения биологической потребности школьников в двигательной активности необходимо уделять большее внимание таким формам занятий как физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, а также внеклассным формам физического воспитания. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, за счёт развития физических качеств, должна осуществляться постоянно в течение всего процесса физического воспитания в школе.

Перспективы дальнейших исследований. Для дальнейшего совершенствования содержания программ по физической культуре, особенно вариативной части, необходимо изучение более широкого круга программ в разных странах.

Список использованной литературы

1. Бакіко І.В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: автореф. дис... на здобуття вчен. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 “Фізичне виховання різних верств населення” / І.В. Бакіко; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2005. - 27 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: уч. пособ. / Б.Р. Голощапов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 312 с.
3. Карпушко Н.А. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре: учебное пособие для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Н.А. Карпушко. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 61 с.
4. Саранчук Т.С. Ефективність іноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис... на здобуття вчен. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 “Фізичне виховання різних верств населення” / Т.С. Саранчук: Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2012. - 28 с.

УДК 796.06

КАЛЬСИНА Т.А., МИШНЕВА С.Д.

*Уральский государственный университет
путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия*

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация.

Кальсина Т.А., Мишнева С.Д.

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В статье рассматривается значение мотивации как психологического феномена, ее сущность и необходимость в повседневной жизни, а также проведение эмпирического изучения мотивов занятий спортом у студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Ключевые слова: мотивация, спорт, студент, личность, спортивная деятельность, физическая культура.

Annotation.

Kalsina Tatyana, Mishneva Svetlana

Motivation of students to engage in physical culture and sports.

The article considers the importance of motivation as a psychological phenomenon, its essence and necessity in everyday life, as well as conducting an empirical study of the motives of sports at students of USURT, recommendations are given.

Key words: motivation, sport, sports, physical culture.

Актуальность. В наше время мотивация является центральным звеном в любом виде деятельности, необходимым элементом не только в спорте, но и в социальных, духовных, культурных аспектах. Достижения жизненно необходимого успеха в различных видах социальной деятельности, успешная профессиональная карьера, а тем более победы в спортивных соревнованиях невозможно представить без активного преодоления объективных и субъективных трудностей и в том числе противодействия со стороны окружающих, преследующих те же цели. Именно поэтому воспитание «победителей» является исключительно важной социально-педагогической функцией спорта.

На сегодняшний день актуальность этой темы неоспорима, так как зачастую у молодого поколения отсутствует мотивация к занятиям спортом, что чревато негативными последствиями, а именно ухудшению состояния здоровья, преждевременному старению организма, психическому расстройству.

Спорт – это сфера деятельности, в которой высокие результаты обусловлены огромными усилиями, непрерывной работой над собой. Эти качества личности человека базируются на чрезвычайно устойчивой мотивации спортивной деятельности, или мотивации достижения.

Физическая культура и спорт, так или иначе, всегда захватывают эмоциональную сферу студента. Его работе по удовлетворению потребностей в физическом развитии предшествуют эмоции, которые, являясь субъективной формой

выражения потребностей, побуждают и направляют деятельность по их удовлетворению.

Мотивация – это не только состояние направленности на достижение определенных целей, но и процесс приближения к ним, т.е. наряду со статическим, есть и динамический аспект [3].

В реальной ситуации встречаются случаи, когда при изначальной высокой мотивации достижения в процессе деятельности наблюдается явное снижение упорства, настойчивости стремления к цели. Бывает и наоборот – повышение мотивации по мере приближения к цели, нарастание активности, помехоустойчивости к внешним и внутренним отвлекающим раздражителям. Исследование мотивации позволяет уточнить индивидуальную стратегию спортивной деятельности по мере приближения к поставленной цели.

В настоящее время, как тренеры-преподаватели, так и психологи признают мотивацию спортивной деятельности в качестве ведущего компонента психологического обеспечения результативной деятельности.

Мотивация соревновательной деятельности, она же мотивация достижения, обладает одной важнейшей особенностью: поскольку каждый лучший результат – это новый рекорд, необходимо активное включение в деятельность волевой компоненты. Итак, устойчивая мотивация соревновательной деятельности – это, прежде всего устойчивая воля.

В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по характеру и степени их проявления: волевые усилия при мышечных напряжениях, при напряжении внимания; волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости; волевые усилия, связанные с соблюдением режима, преодолением опасности, трудностей, чувства боли, тяжести и другие. Проявление всех этих качеств в совокупности дает человеку неограниченные возможности для последующей самореализации, поэтому очень важно развивать их именно в студенческие годы. Каждое из них характеризуется определенными признаками, выражающими особенности управления человека самим собой, своими действиями и поступками в разнообразных условиях жизни и спортивной деятельности.

Упорному, настойчивому человеку свойственно постоянное стремление не уходить от трудностей, а преодолевать их даже ценой предельных волевых усилий. Кто не пересилит себя, тот никогда не сможет добиться успеха. Успешный человек должен пересиливать себя не только на тренировках, но и в повседневной жизни. Настойчивость и упорство позволяют при достижении поставленной цели устоять перед многими соблазнами, успешно совмещать занятия спортом с учебой, работой, что требует от студента высокой личной ответственности.

Анализ литературы. Анализируя литературные источники, мы определили основные психологические качества студенческой молодежи, которые влияют на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Безусловно, такие качества как трудолюбие, настойчивость, упорство в достижении цели формировалось у многих из них с самого раннего возраста, но вместе с тем эти качества могут успешно воспитываться и в процессе тренировки. Настойчивость и упорство помогают переносить горечь неудач и поражений, успешно преодолевать неожиданно возникающие трудности.

Решительность и смелость – проявление воли, выражающееся в способности самостоятельно и своевременно находить, и принимать обдуманные решения вопросов и задач, возникающих в процессе деятельности, в своевременной и целесообразной реализации решений в напряженные моменты игры, не боясь принять на себя ответственность, активно действовать в условиях риска и опасности для достижения цели. В этом случае, решительность и смелость неразрывно связаны с целеустремленностью, настойчивостью, упорством, которые необходимы для реализации принимаемых решений. Студент должен принимать смелые, ответственные решения и осуществлять их во имя определенных, значимых для него целей. Однако нельзя назвать человека смелым и решительным, если он принимает поспешное, ошибочное, нецелесообразное решение – это обратная сторона рассматриваемого качества воли.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, выраженное в способности самостоятельно ставить цели, намечать пути осуществления, по собственному почину организовывать свою деятельность, вносить в нее творчество, не поддаваться влиянию сложившейся ситуации, влиянию других людей. Студент обязан проявить инициативу и самостоятельность в тех случаях, когда обстановка настоятельно требует отступить от ранее намеченного плана и принять новый вариант действий.

Выдержка и самообладание необходимы студенту для трезвой оценки возникшей ситуации, принятия своевременных и правильных решений. А так же способностью владеть своими чувствами, что выражается в сдержанности, преодолении состояния растерянности, угнетения, в поддержании оптимального уровня эмоционального возбуждения даже в самых трудных и неблагоприятных ситуациях, в управлении своими действиями, что выражается в изменении поведения в соответствии с меняющимися условиями. Это волевое качество необходимо для преодоления нарастающего утомления во время учебно-тренировочной работы. Наибольшее значение выдержка и самообладание имеют в тех случаях, когда студент встречается с непредвиденными, неожиданными трудностями [2].

Дисциплинированность – проявление воли, характеризующееся сознательным, точным и своевременным выполнением возложенных задач и обязанностей. Это качество выражается в умении подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения. Сознательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное, сознательное подчинение на основе сознания необходимости, сознания своего долга. Для дисциплинированного человека исполнительность, организованность – саморазумеющиеся качества. В условиях учебно-тренировочного процесса дисциплинированность является основой реализации намеченных планов. Они проявляются в строгом соблюдении режима студента, посещении занятий, неукоснительном выполнении заданий, распорядка дня и тд.

Итак, мы рассмотрели основные волевые качества человека. Можно ли с помощью заполнения каких-либо анкет или опросников диагностировать степень их развития? Вероятно, да, но далеко не всегда с достаточной степенью достоверности, а лишь только в случае сочетания искренности испытуемого со способностью к адекватному самоотчету. Несмотря на эти серьезные требования, анкетная методика

исследования степени выраженности волевых качеств нашла свое широкое применение.

На сегодняшний день исследования мотивации проводятся с помощью интернет-опросов. Для этой цели созданы десятки авторских тестов и анкет. Для проведения тестирования с помощью опросов от испытуемых в самом общем случае требуется, во-первых, стремление к искренности; во-вторых, развитая способность к самоотчету; в-третьих, адекватность семантического восприятия. Но даже совокупность всех этих условий позволяет исследовать лишь статический аспект личностной черты либо состояния (наличие, либо отсутствие на данный момент времени).

Понятно, что проблема развития мотивационной сферы спортивной деятельности чрезвычайно сложна. Невозможно выделить тот или иной мотив в «чистом» виде или сформировать его отдельно от других. Кроме того, в процессе спортивно-массовой работы в вузе происходит многократная трансформация профессиональных и общих мотивов, их взаимообусловленные изменения.

Цель исследования. Цели, как и, мотивы формируются, трансформируются, закрепляются, актуализируются под воздействием объективных условий жизни, деятельности и организованного процесса обучения. В современном вузе необходимо внедрение новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление. Решить эту проблему возможно с помощью компетентной организации учебного процесса по физической культуре, используя различные виды спорта и современные системы физических упражнений, учитывающих индивидуальность студента и его интересы.

Мотивация является важной стержневой характеристикой личности. Так как тренировки зачастую связаны с дискомфортом, болью, преодолением себя, утомлением, напряжением. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки является сила мотивов, побуждающих человека к деятельности. Человек с высоким уровнем мотивации эффективнее реализует свой потенциал и способен на отдачу всех сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Результаты исследования. Для того чтобы разобраться в заинтересованности студентов, а также в их мотивах занятий спортом был проведен анонимный социологический опрос в формате анкетирования среди 25 студентов УрГУПС. В качестве анкеты был использован тест «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры», автор анкетирования учитель физической культуры высшей категории Ивонина Г.Ф. [1].

Нами был проведен социологический опрос, на тему «Качественный анализ данных и определение ведущего мотива к учебной деятельности», результаты отражены диаграммой в процентном соотношении (рис.1).

Респондентам необходимо было оценить по 5-балльной шкале 30 предложенных утверждений. Таким образом, мы определили итоговый коэффициент мотивации группы студентов к занятиям физической культурой. После проведения теста общая сумма баллов составила 1950. В опросе участвовали 25 студентов 2 курса Уральского государственного университета путей сообщения.

Результаты тестирования показали, что на группу студентов УрГУПС итоговый коэффициент мотивации составляет 78 баллов. Самыми популярными мотивами к

занятиям спортом у студентов стали самосовершенствование (29%), приобретение практических навыков (17%), а также соперничество (17%).



Рисунок 1 - Определение ведущего мотива к учебной деятельности

Полученные показатели анкетирования приятно удивили, поскольку наблюдается хорошая тенденция у молодого поколения не только к занятиям спортом, но и к здоровому образу жизни в целом.

Вывод. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что среднестатистический студент УрГУПС достаточно мотивирован для занятий спортом и физической культурой. В заключение можно отметить, что мотивация к достижению спортивных результатов является ведущим компонентом психологического обеспечения результативной деятельности. Поэтому ее исследование позволяет прогнозировать потенциальную способность конкретного студента подняться до уровня спортсмена.

Перспективы исследований. Перспектива дальнейших научных исследований, заключается в осознание основ физического развития человека и физической подготовленности. Наши исследования указывают на возникшую необходимость давать возможность студентам вуза более эффективно и качественно использовать методы и средства для самообразования и саморазвития. После чего у студента формируется успешное выполнение учебных требований и улучшается успеваемость по другим дисциплинам.

Список использованной литературы

1. Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры. – Режим доступа: https://урок.рф/library/anketa_motivatciya_uchashihsya_k_zanyatiyam_fizicheskoj_ku_150538.html
2. Волевые качества личности и их формирование. – Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/4-1-21-psihologiya/70.htm>
3. Педагогические условия формирования волевых качеств. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00672637_0.html

УДК 796.799

КУЧКОВА Л.А.

*Омский государственный медицинский университет
г. Омск, Россия*

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТА (НА ПРИМЕРЕ ДЕВУШЕК)

Аннотация.

Кучкова Л.А.

Повышение мотивации к занятиям по физической культуре, с помощью кроссфита (на примере девушек).

В статье ставится задача повысить интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, оценить возможность групповых занятий для подготовки студентов к сдаче норм ГТО, исследование проводилось в тренажерном зале Омского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: кроссфит, физическая культура, физические качества, тренажерный зал, круговая тренировка.

Annotation.

Kuchkova Lilya

Increasing motivation for physical training, using crossfit (for example girls).

The article aims to raise interest and motivation for physical culture, assess the possibility of group classes to prepare students to sit for the GTO standards, the study was conducted in the gym of the Omsk State medical University.

Key words: crossfit, physical culture, physical qualities, gym, circuit training.

Актуальность. Современная система высшего образования проявляется в серьезных изменениях содержания педагогического процесса, в постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебного процесса, предъявляет высокие требования к современному специалисту в области высшего образования [1]. В связи с этим остро поднимается вопрос об изменении процесса преподавания предмета физической культуры в ВУЗах. Студенты заинтересованы в полноценном формировании физических качеств, таких как выносливость, сила и ловкость, что не всегда является доступным во время занятий.

Анализ литературы. Оптимизация построения занятия, включающего в себя развитие основных физических качеств носит понятие кроссфит, основанное на принципе круговой тренировки.

Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики [1]. Кроссфит объединяет в себе функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах, с целью повышения тренированности. Основная цель кроссфита: усовершенствование физических качеств, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок [2].

Программу тренировки можно разработать приспособленную отдельно для каждого тренажерного зала, независимо от пола и возраста занимающихся. В данной статье мы рассмотрим занятие на примере тренажерного зала ОмГМУ (для девушек).

Цель исследования: повысить мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Привести в «форму» телосложение девушек.
2. Повысить физические качества занимающихся.
3. Подготовить к сдаче основных видов норм ГТО.

Организация исследований.

В исследовании приняли участие студентки 2 курса педиатрического факультета, на первом этапе были проведены контрольные тесты: в силовых испытаниях 65% студенток имеют низкий уровень физической подготовки, 28% студенток имеют средний уровень, у 7%- высокий уровень подготовки.

Привести в «форму» свое телосложение изъявили желание 60% девушек, 35 % пожелали набрать мышечную массу, 5 % улучшить выносливость.

В зависимости от цели исследования в занятия были включены следующие виды упражнений:

- упражнения на выносливость;
- комплексы упражнений на силу;
- кардиотренировка.

Перед каждым занятием проводилась активная разминка, которая включала в себя бег средней интенсивности, ОРУ.

Основная часть занятия была направлена на развитие силовых качеств. Для развития мышц рук использовались упражнения с весом собственного тела, отжимания различными способами, подтягивания, упражнения с отягощениями. Для развития мышц ног применялись приседания, приседания с отягощениями, различные передвижения с отягощениями, на развитие общей выносливости применялся бег разной интенсивности, в основном бег в медленном темпе. Так же в каждое занятие были включены упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, и мышц спины.

В заключительной части занятия использовались упражнения на растягивание. Кроссфит не предполагает «быстрой» усталости. Сначала девушкам легко давалось выполнять упражнения, однако к концу тренировки приходилось работать из последних сил.

В результате исследования: в силовых тестах у студенток повысился уровень физической подготовки на 20%, 10% девушек привели в «форму» свое телосложение, у всех занимающихся повысился уровень общей выносливости. Девушкам стало значительно легче переносить нагрузки на выносливость, в частности бег. Так же было отмечено, что некоторым занимающимся 5% стало легче передвигаться по лестницам, и совершать длительные прогулки.

При включении в занятия по физической культуре кроссфита, заметно вырос интерес занимающихся к предмету физическая культура, с его помощью можно проводить более эффективные тренировки. К плюсам кроссфит тренинга можно отнести достаточно короткую по времени (30-60 минут), но очень эффективную тренировку. Если у вас мало свободного времени, то crossfit с его короткими

интенсивными комплексами может легко вписаться в ваше расписание. Минусом нашего тренажерного зала является его небольшая площадь, и отсутствие кардиотренажеров, поскольку для полноценного занятия они просто необходимы. В целом проведение групповых тренировок возможно и даже интересно для занимающихся, здесь они могут соревноваться друг с другом, что так же повышает интерес и мотивацию к занятиям физической культурой. Дух соперничества учит студентов действовать максимально напряженно, преодолевая все трудности.

Кроссфит – это прекрасная возможность сделать себя лучше, красивее и сильнее.

Выводы:

1. Организация занятий по системе кроссфит повысила мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой.
2. Уровень физической подготовки вырос на 20%.
3. У всех занимающихся повысился уровень общей выносливости.

Перспективы дальнейших научных исследований. В 2017-2018 учебном году планируется увеличить проведение занятий по системе кроссфит, с целью подготовки студентов к сдаче основных норм ГТО. Так же планируется оценить достигнутый уровень развития физических качеств и его влияние, на успешность подготовки к выполнению нормативов ГТО данной возрастной группы.

Список использованной литературы

1. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. - 2016. - №7. - С. 1061-1063.
2. Научная библиотека КиберЛенинка. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/krossfit-kak-napravlenie-sovershenstvovaniya-protssessa-fizicheskogo-vozpitanija-v-vuze#ixzz4c3uwVVFd>

УДК 371.261:37.037.1-057874

МАКСИМОВА И.Б.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация.

Максимова И.Б.

Актуальность проведения тестирования по комплексной оценке физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Научный подход к проблеме оздоровления подрастающего поколения должен быть неразрывно связан с процессом физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Динамика повышения уровня физической подготовленности молодежи является одним из средств стимуляции интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой. Для этого необходимо проведение тестирования по комплексной оценке физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Определение уровня физической подготовленности учащихся является одним из средств оптимизации воспитательного процесса в современной школе.

Ключевые слова: тестирование, физическая подготовленность, комплексная оценка, двигательная активность.

Annotation.

Максемова Irena

Actuality of realization of testing by complex estimation of physical preparedness of general schools of students.

Scientific approach to the problem of making healthy of rising generation must be indissolubly related to the process of physical education of general schools of students. A dynamics of increase of level of physical preparedness of young people is one of facilities of stimulation of interest of schoolchildren to the systematic engaging in a physical culture. Realization of testing by complex estimation of physical preparedness of general schools of students is needed for this purpose. Determination of level of physical preparedness of students is one of facilities of optimization of educator process at modern school.

Keywords: testing, physical training, complex estimation, motor activity.

Актуальность. Для теории физического воспитания становится актуальной проблема поиска научно обоснованных подходов по развитию основ школьного физкультурного образования, разработки современных педагогических методик, направляющих учебный процесс на единство физического и психического развития учащихся, формирования их личности в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Годы пребывания в школе – важный этап формирования личности как духовно, так и физически. Большая роль в комплексной системе учебно – воспитательного процесса принадлежит физической культуре. Физическое воспитание школьников –

неразрывная составная часть среднего образования. Материализованный результат этого процесса – уровень физической подготовленности учащихся [6].

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и физкультурных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития физической, психологической, тактической, технической, теоретической подготовленности. На основе результатов тестирования можно: сравнивать уровень физической подготовленности как отдельных учащихся, так и целых групп, проживающих в разных регионах; проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта; осуществлять объективный контроль за обучением школьников и юных спортсменов; корректировать применяемые методы, средства физической культуры и формы организации занятий, следить за динамикой показателей физической подготовленности, а также сопоставлять уровень двигательной подготовленности детей на разных этапах онтогенеза [3].

Для эффективного контроля уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ необходимо проводить мониторинг по показателям развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, гибкость, силовые, скоростно – силовые и координационные способности).

Физическая подготовленность – важный компонент здоровья, а ее улучшение – одна из главных задач физического воспитания в общеобразовательной школе. Тесты могут дать информацию об индивидуальном или групповом изменении (улучшении или ухудшении) состояния здоровья в результате экологической ситуации в ДНР и эффективности используемых в целях улучшения физического состояния лекарственных препаратов или определенных средств – физических упражнений.

Определение физической подготовленности имеет существенное значение для учителя физического воспитания и учащегося. Для учителя всегда была важна потребность располагать конкретным и объективным измерением, как физического состояния воспитанников, так и эффективности своей собственной педагогической деятельности. Для учащегося измерение дает объективную информацию о физическом состоянии, позволяет видеть, как прогрессирует его уровень. Тем самым, тестирование имеет стимулирующее значение.

Также следует отметить, что определение уровня физической подготовленности учащихся средних учебных заведений является одним из этапов подготовки к сдаче норм «Готов к труду и обороне» в Донецкой Народной Республике [5].

Поэтому каждый современный специалист должен проводить мониторинг физической подготовленности учащихся современных школ для обеспечения высокого уровня их подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Анализ литературы. По данным научных исследований к категории здоровых детей можно отнести лишь 10 % учащихся. Следует отметить, что 75 % заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Современный уровень двигательной активности большинства школьников Донецкой Народной Республики не отвечает необходимым показателям для обеспечения должного уровня физической подготовленности детей и подростков. У подрастающего поколения резко прогрессируют хронические заболевания сердечно – сосудистой системы, опорно – двигательного аппарата, ожирение, заболевания желудочно – кишечного тракта,

дыхательной системы и т.д. Ситуация обостряется в связи с увеличивающейся популярностью у молодежи увлекательных видов нефизической деятельности – игровые автоматы и компьютерные игры [1].

Согласно государственной программы среднего полного (общего) образования по физической культуре ДНР, целью предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учебном заведении является: укрепление здоровья; содействие гармоническому, физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формированию двигательных умений и навыков; саморегуляции средствами физической культуры; формированию устойчивой установки на сохранение и укрепление здоровья; стремление к ведению здорового образа жизни. Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи: оздоровительные, образовательные, воспитательные, развивающие и прикладные. Все задачи являются равнозначными [5].

Практика физического воспитания в общеобразовательных школах недостаточно способствует формированию у школьников мотивов и потребностей в регулярной двигательной активности как важной составной части здорового образа жизни. Основными причинами данного развития процесса физического воспитания в школе являются: игнорирование интересов и способностей детей, использование методов принуждения и наказания, предпочтение шаблонному преподаванию курса «Физическая культура». Также система оценки не учитывает индивидуальных особенностей школьников и в большинстве случаев вызывает отрицательное отношение к занятиям, используется авторитарное давление на детей, низкое материально – техническое обеспечение современных школ [4].

Решение данной проблемы заключается во внедрении гуманистически направленного физического воспитания в общеобразовательные средние заведения. Учеными обоснована концепция гуманизации массового спорта в Донецкой Народной Республике, которая предусматривает доминирование интересов, потребностей и мотивов конкретной личности при вовлечении ее к регулярным и полноценным занятиям доступными видами двигательной активности. Эффективной формой стимуляции учащихся к систематическим занятиям физической культурой является мониторинг физической подготовленности [5].

Необходимо отметить, что система использования средств физической культуры в школьном возрасте обеспечивает целенаправленное, длительное, и регулярное физическое воспитание подрастающего поколения, достижение им достаточно высоких уровней физической подготовленности к общественно полезной деятельности, а также базовой профессионально – прикладной и спортивной подготовленности. Эффективность физического воспитания учащихся всецело определяется методикой и организацией занятий, рационально используемой оздоровительной системы физических упражнений. От того, какие средства физического воспитания применяются в занятиях, какова методика их использования и как организован процесс физического воспитания, зависит и конечный результат [6].

Оздоровительная направленность в школьные годы осуществляется благодаря целенаправленной работе по развитию тех физических качеств, которые наиболее необходимы для обеспечения нормальной жизнедеятельности, гармоничного физического развития организма школьников на каждом из этапов их развития.

Положительная динамика развития конкретного двигательного качества обеспечивается целенаправленным воздействием физических упражнений на те основные функциональные системы организма, которые ответственны за проявление этого качества [2].

В настоящее время государственной программой среднего полного (общего) образования по физической культуре ДНР предусмотрено проведение тестирования по комплексной оценке физической подготовленности учащихся.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить школьников определять уровень своей физической подготовленности и планировать для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния;
- знать исходный уровень физической подготовленности и ее изменение за определенный период;
- стимулировать учащихся на повышение личных результатов;
- сравнение уровня физической подготовленности детей, имеющих разный объем учебных, спортивных, внеклассных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выявление преимуществ и недостатков применяемых средств, методов обучения и форм организации физкультурных занятий.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащихся, учителю следует учитывать два показателя: первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с программой физического воспитания; второй – изменения в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке позитивных изменений в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменений у детей определенного возраста [5].

Преподаватель физического воспитания общеобразовательной школы должен учитывать, что тесты определения физической подготовленности не могут быть основным инструментом оценки качества работы учителя, так как двигательная подготовленность детей отражает их стиль жизни в целом, а не их участие 2 – 3 раза в неделю в уроках физической культуры. Учитель должен знать, что уровень физической подготовленности – это только один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре, а сама оценка складывается из многих показателей: степени овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, способами осуществления физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности. Следует также отметить, что за результаты тестирования нельзя ставить отметки, особенно низкие, или отрицательно оценивать ученика. Это может снизить мотивацию к занятиям физической культурой. У слабого ученика гораздо более справедливо оценивать физическую подготовленность на основе изменений, прошедших за определенный период времени (полугодие, год) [3].

Цель исследования: обосновать значение и актуальность проведения тестирования по комплексной оценке физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Задачи исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Изучение государственной программы среднего полного (общего) образования по физической культуре Донецкой Народной Республики.
3. Изучение особенностей проведения тестирования как фактора оптимизации процесса физического воспитания.

Результаты исследования:

Необходимо способствовать формированию положительной мотивации у современной молодежи к систематическим занятиям физической культурой, а также другими формами двигательной активности. Каждый индивидуум должен ориентироваться на повышение личного уровня физической подготовленности.

Современный специалист должен проводить мониторинг физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Направленность на здоровый образ жизни должна быть ведущей при формировании личной физической культуры личности современного школьника.

Основные причины ухудшения здоровья подрастающего поколения: состояние окружающей среды, образ жизни, генетические факторы, шаблонное отношение к содержанию и преподаванию курса «Физическая культура в общеобразовательной школе».

При проведении тестирования по комплексной оценке уровня физической подготовленности учащихся необходимо учитывать сенситивные периоды развития физических качеств. Знание этих периодов в планировании процесса физического воспитания будет способствовать оптимизации затрат времени и увеличению роста показателей физических качеств учащихся современных школ.

Одним из показателей эффективной деятельности преподавателя физической культуры является положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся школ.

Определение уровня физической подготовленности учащихся средних учебных заведений является одним из этапов подготовки к сдаче норм «Готов к труду и обороне» в Донецкой Народной Республике.

Выводы:

1. Анализ научно – методической литературы показал, что эффективной формой стимуляции учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой является мониторинг физической подготовленности. Каждый учащийся должен знать свой уровень физической подготовленности и стремиться повысить его.

2. Государственная программа среднего полного (общего) образования по физической культуре ДНР включает в себя 6 контрольных упражнений для определения уровня развития основных физических качеств, то есть определения уровня физической подготовленности школьников: бег 30 метров (быстрота); наклон вперед (гибкость); прыжок в длину с места (скоростно – силовые качества); челночный бег 4х9 метров (ловкость); подтягивание (силовые способности); бег 1000 метров (мальчики, девочки) или ходьба: мальчики - 2000 метров, девочки - 1500 метров (выносливость). Перечисленные контрольные нормативы учащиеся выполняют 2 раза в течение учебного года. На одном занятии допускается выполнение одного норматива. После чего, преподаватель физической культуры

должен проанализировать динамику уровня физической подготовленности с целью определения эффективности применяемых средств и методов физической культуры.

3. Мониторинг физической подготовленности учащихся современных школ является одним из средств оптимизации процесса физического воспитания. Контрольные нормативы учащиеся выполняют 2 раза в течение учебного года. После чего, преподаватель физической культуры должен проанализировать динамику уровня физической подготовленности с целью определения эффективности применяемых средств и методов физической культуры.

Перспективы дальнейших исследований.

Для формирования у современного молодого поколения потребности систематически заниматься физической культурой необходимо следующее: усилить формы пропаганды жизненных ценностей, принципов здорового образа жизни, основ рационального питания и закаливания, индивидуальной и социальной физической культуры, формировать у молодежи умение рационально планировать свободное время, обеспечить доступность занятий массовым спортом. Также преподаватели физического воспитания должны уделять внимание не только обязательным занятиям физической культурой по государственной программе, но приобщать школьников к другим формам двигательной активности: самостоятельные занятия физическими упражнениями, участие в массовых физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятиях, подвижные игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, туристические походы, спортивные викторины, посещение спортивных секций при общеобразовательной школе или в ДЮСШ, физкультурно – оздоровительных центров, прогулки, экскурсии и прочее.

Список использованной литературы

1. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособ. для инст. и фак. физической культуры и спорта / А.Ц. Деминский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. - 68 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
4. Физическая культура: учеб. пособ. / под общ. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н /Д: Феникс, 2006. – 558 с.
5. Физическая культура: 1-11 класс: программа для общеобразовательных организаций /сост. Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И.; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2016. – 148 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2 – е изд., испр. и доп. – Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

УДК 796.012:159.9

НОСОНБАЕВА Ж.З., МАРЧУК С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация.

Носонбаева Ж.З., Марчук С.А.

Психологические и физические особенности студентов при занятиях различными видами двигательной активности.

По мнению разных авторов на интеллектуальные способности может влиять физическая активность человека. В работе представлен сравнительный анализ психологических и физических особенностей студентов, занимающихся разными видами двигательной активности. На основе выявленных особенностей получено заключение, что баскетбол является эффективным видом двигательной активности, оказывающим влияние на уровень функционирования физических и умственных способностей человека.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, двигательная активность, умственные и физические способности.

Annotation.

Nosonbaeva Zhulduz, Marchuk Svetlana

Psychological and physical features of students at the employment of different types of engine activity.

In the opinion of various authors, the physical activity of a person can influence intellectual abilities. The paper presents a comparative analysis of the psychological and physical characteristics of students engaged in various types of motor activity. On the basis of the revealed features, it was concluded that basketball is an effective type of motor activity that influences the level of functioning of the person's physical and mental abilities.

Key words: students, physical culture, motor activity, mental and physical abilities.

Актуальность. Профессиональная успешность личности, несомненно, связана со знаниями, умениями и навыками, эрудицией и способностью к мышлению в целом, то есть с уровнем общего интеллекта. В свою очередь на интеллектуальные способности, по мнению разных авторов [1, 3, 4], может влиять физическая активность человека.

Физиологами показано, что устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработка информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и прочее.

Важным этапом совершенствования познавательных процессов является период обучения в вузе, при котором возможно улучшение состояния таких психофизиологических функций как восприятие, внимание, память и мышление, необходимых для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура и спорт имеют большие возможности для комплексного улучшения состояния физической и интеллектуальной сферы человека.

Можем предположить, что выявленные психофизиологические особенности студентов при занятиях различными видами двигательной активности позволит определить эффективные средства и способы повышения уровня психологической и физической подготовки в период обучения в вузе.

Цель работы – выявить психологические и физические особенности студентов при занятиях различными видами двигательной активности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по представленной проблеме.
2. Определить с помощью тестирования психологические и физические особенности студентов при занятиях различными видами двигательной активности.

Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, тестирование, сравнительный метод, аналитический метод.

Анализ литературы. Для подтверждения актуальности выбранной темы проведен научно-теоретический анализ работ, рассматривающих проблемы влияния физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние человека с разных позиций.

К примеру, Плашенко В.М и Абаев В.А. в своих исследованиях, показали, что социальная активность и уровень психофизиологического состояния у студентов, занимающихся спортом значительно выше, чем у студентов, не занимающихся спортом [6].

В городе Тюмень было проведено исследование, направленное на изучение влияния спорта, на формирование социального интеллекта у подростков. Результаты исследования Сидоровой К.А, Сидоровой Т.А., Зобниной С.В, Драгич О.А. показали что подростки, занимающиеся спортом, активнее и проще вливаются в жизнь общества, что позволило сделать вывод, что спорт является значимым фактором для интеграции человека в общество [7].

Схожие исследования проводились в Азербайджане, в г. Баку, М.К. Гасанпуром. В данном исследовании проводился анализ эмоционального интеллекта у студентов-спортсменов и влияния его уровня на их социальную и профессиональную деятельность [9].

При исследованиях краткосрочных эффектов физических упражнений выявлены позитивные изменения в психофизиологической сфере человека, улучшение внимания, оперативного мышления и памяти. При исследованиях длительного влияния физических упражнений показано, что успешность обучения студентов при невысоком и среднем уровне спортивного мастерства выше, чем у студентов, которые не занимаются спортом [2, 8].

Несмотря на актуальность рассматриваемой темы, на сегодняшний день в доступной для нас литературе недостаточно представлено данных по изучению умственных способностей студентов, занимающихся разными видами двигательной активности.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). Для проведения педагогического эксперимента были

привлечены студенты-добровольцы (юноши n=45), которые были сформированы в группы по видам спортивной деятельности.

Первая группа – студенты (n=15), занимающиеся в группе общефизической подготовки (ОФП).

Вторая группа – студенты (n=15), занимающиеся игровыми видами спорта (баскетбол).

Третья группа – студенты (n=15), занимающиеся силовым тренингом в тренажерном зале.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе проведено тестирование и выполнен анализ общих интеллектуальных способностей студентов с применением теста «КОТ» – Краткий Ориентировочный Тест (В.Н. Бузина, Э.Ф. Вандерлика, 1996) [5]. Тест, включал 50 вопросов, время проведения 15 минут.

Данный тест предназначен для определения интегрального показателя «общие способности» и предусматривает диагностику следующих «критических точек» интеллекта:

1. Способность обобщения и анализа материала.
2. Гибкость мышления.
3. Инертность мышления, переключаемость.
4. Эмоциональные компоненты мышления, отвлекаемость.
5. Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания.
6. Употребление языка, грамотность.
7. Выбор оптимальной стратегии, ориентировка.
8. Пространственное воображение.

В результате проведенного тестирования получены следующие результаты. В группе ОФП уровень общих умственных способностей составил 18,5 б (средний уровень). В группе студентов, занимающихся игровыми видами спорта – 27,9 б (уровень – выше среднего). В группе студентов, занимающихся в тренажерном зале – 17,8 б (уровень – ниже среднего). Полученные данные тестирования с их характерными особенностями представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Интеллектуальные особенности студентов

Группа	Уровень (б)	Характерные особенности
ОФП	18,5 б – средний уровень	низкие и чаще средние показатели скорости мышления, нестандартности мышления, логики мышления
Баскетбол	27,9 б – выше среднего	высокая скорость принятия решений, логически правильное мышление, умение нестандартно мыслить в разных ситуациях
Силовой тренинг	17,8 б – ниже среднего	средние и чаще низкие показатели скорости мышления, нестандартности мышления, логики мышления

Анализируя полученные данные в результате тестирования можно заключить, что группа студентов, занимающихся баскетболом, в сравнении с группой занимающихся ОФП и силовым тренингом продемонстрировала более высокий уровень умственных способностей (27,9 б).

Можно предположить, что данный результат обоснован тем, что игровые виды спорта включают командные взаимодействия в нестандартных ситуациях, большую конкуренцию между игроками как в одной команде, так и в разных командах, что позволяет спортсменам развиваться не только физически, но и умственно: в среднем каждый студент ответил на 28 вопросов тестирования, что говорит о высокой скорости принятия решений, логически правильном мышлении, и умении нестандартно мыслить в разных ситуациях. У занимающихся силовым тренингом, в сравнении с группой баскетбола результаты значительно ниже, возможно, что занятия в тренажерном зале требуют от спортсменов выполнения тяжелых физических нагрузок, при большой концентрации внимания (концентрация внимания – умение человека сосредоточиться на конкретном занятии, а также сохранять определенную информацию в резервах кратковременной памяти), что могло повлиять на скорость оперативного мышления при ответах на вопросы, и отразиться в целом на результате тестирования.

На втором этапе исследования проведено тестирование с использованием тестов, определяющих уровень развития основных кондиционных физических качеств: выносливость, сила, быстрота, прыгучесть. Анализируя состояние физических качеств, получены результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ развития физических качеств у студентов

№ п/п	Тест	Группа		
		ОФП	Силовой тренинг	Баскетбол
1	Быстрота (бег 100 м)	14,63	14,41	13,73
2	Силовая выносливость плечевого пояса (подтягивание на высокой перекладине)	9,56	12,62	11,75
3	Прыгучесть (прыжок в длину)	229,35	235,35	242,60
4	Сила мышц брюшного пресса (подъем ног до касания перекладины)	8,27	11,72	10,56
5	Выносливость (бег 3000 м)	15,09	14,59	13,75

Выводы. В данной работе представлен анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме и проведен анализ умственных и физических способностей студентов, занимающихся разными видами двигательной активности.

На основе выявленных особенностей можно заключить, что занятия баскетболом являются эффективным видом двигательной активности, оказывающим влияние на уровень функционирования физических и умственных способностей, и могут служить базой для дальнейшего роста, как в социальной, так и в профессиональной деятельности человека.

Перспектива дальнейших исследований. Проблема психофизической подготовки студентов широка и многогранна. В данной работе мы рассмотрели особенности психологических и физических параметров студентов при занятиях ОФП, баскетболом и силовым тренингом. Изучение эффективности использования других средств и форм физической культуры в развитии интеллектуальных и психофизических качеств у студентов вуза является задачей наших последующих исследований.

Список использованной литературы

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. - Ученые записки. - СГУ, 2011. – 320 с.
2. Каданцева Г.А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры», 1994. – 27 с.
3. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. - 2015. - №18. – С. 423–425.
4. Мещерякова И.Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе: автореф. дис. канд. психол. наук. – Курск, 2011. - 26 с.
5. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов: учеб. пособие. – М., 1996. – 99 с.
6. Плашенков В.М., Абаев В.А. Сравнение социальной активности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради. – СПб., 2007. – № 6 (24). – С. 115–117.
7. Сидорова К.А., Зобнина С.В., Сидорова Т.А., Драгич О.А. Оценка общего уровня развития социального интеллекта подростков-спортсменов г. Тюмени // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10–14. – С. 3129 – 3133.
8. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
9. Petrides K.V. The Role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school // Personality and Individual Differences. – 2004. – Vol. 36. – P. 277–293.

УДК 378.17

ПЛЕШКОВА М.А., МАРЧУК С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация.

Плешкова М.А., Марчук С.А.

Анализ двигательной активности студентов в период обучения в ВУЗе.

Статистические данные свидетельствуют о том, что проблемой современности является ухудшение здоровья, низкая физическая подготовленность, распространение гиподинамии среди студенческой молодежи. В статье проводится исследование величины двигательной активности студентов, и анализируются причины их пассивного отношения к организации двигательного режима в период обучения в вузе. Результаты исследования показали снижение двигательной активности и снижение физической подготовленности студентов с переходом на старшие курсы, что доказывает необходимость занятий физкультурой и спортом на протяжении всего периода обучения в вузе.

Ключевые слова: ВУЗ, двигательная активность, гиподинамия, физическая культура.

Annotation.

Pleshkova Marina, Marchuk Svetlana

Analysis of engine activity of students in the training period in the university.

Statistics show that the problem of modernity is the deterioration of health, low physical preparedness, the spread of hypodynamia among students. The article studies the magnitude of the motor activity of students, and analyzes the reasons for their passive attitude towards the organization of the motor regime during the period of study at the university. The results of the study showed a decrease in motor activity and a decrease in the physical fitness of students with the transition to senior courses, which proves the need for physical education and sports during the entire period of study at the university.

Key words: high school, motor activity, inactivity, physical culture.

Актуальность. Статистические данные разных авторов свидетельствуют о том, что одной из серьезнейших проблем снижения уровня здоровья среди молодежи является распространенность такого заболевания как гипокинезия и гиподинамия, которая на сегодняшний день достигла 80% [2].

Сниженная двигательная активность не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, отмечается низкий уровень физической подготовленности в период обучения в вузе.

Анализ литературы. Состояние гиподинамии, вызванное снижением двигательной активности (гипокинезии), характеризуется рядом существенных нарушений функциональных систем организма. В результате гиподинамии происходят атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса, системы крови, детерминация костей и т.д, в конечном счете, приводит к снижению функциональной активности органов и систем и нарушениям

функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам [3].

Двигательная активность является главным фактором здоровья человека. Академик Н.М. Амосов говорил: «врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому – тренировкой. Потому что здоровье – резервные мощности органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддержать нормальные функциональные показатели в покое и при нагрузках – физических и психических. Эти мощности не лекарствами добываются, а тренировками, упражнениями, нагрузками. И – работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению» [1].

Исследования показывают, что между уровнем двигательной активности, здоровьем и физической подготовленностью установлена двусторонняя взаимосвязь, доказано, что более высокий уровень двигательной активности способствует лучшей физической подготовленности, а последняя стимулирует двигательную активность [4].

Установлено, что молодые люди в возрасте 17–20 лет должны ежедневно затрачивать на мышечную работу 1,5–2 часа, при этом процент физических упражнений с большой и высокой интенсивностью (140–170 уд/мин) должен составлять не менее 30% от суммы движений [5].

Оптимальная двигательная активность является необходимым условием для повышения работоспособности, устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и к инфекционным заболеваниям, укрепления и сохранения здоровья.

Цель исследования: провести анализ двигательной активности студентов в период обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Сделать анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. На основе анкетирования и тестирования проанализировать двигательную активность студентов в период обучения в ВУЗе.
3. Обобщить полученные результаты и сделать выводы.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе Уральского государственного университета путей сообщения г. Екатеринбурга.

Для достижения поставленной цели использованы следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме; методы экспериментального исследования: анкетирование изучения бюджета времени, двигательной активности в учебное и во внеучебное время, отношение к занятиям физической культурой, тестирование физической подготовленности, описание результатов, анализ и обобщение полученных данных.

В анкетировании и тестировании приняли участие студенты в количестве 100 человек с 1 по 3 курсы.

Изучение бюджета времени студентов показало, что время, отведенное на учебные занятия, составляет 6–8 часов в день, свободное время – в среднем 1,6 – 2,1 часа в день.

Свободное время студенты (79 %) преимущественно посвящают общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, чтению художественной литературы, и только 21% – оздоровительным и спортивным мероприятиям.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья. Однако из числа опрошенных выполняют утреннюю гимнастику всего 5 % студентов; в выходные дни только 10 % студентов используют длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, походы и т.д.

Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом в учебном процессе в вузе дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к самым разнообразным факторам внешней среды. Физическая культура и спорт используются как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для студентов качеств, они используются как средство достижения ими физического совершенствования, как средство социального становления будущих специалистов.

Исследования двигательной активности студентов 1 и 2 курсов показали, что в период учебных занятий она составляет 54–60% от необходимой, при этом в сессионный период (декабрь, май) она снижается почти в два раза. Все это снижает темпы роста физической подготовленности, не обеспечивает ее сохранение и поддержание на старших курсах после завершения обязательного курса физического воспитания. При обследовании студентов 1–3 курсов было установлено снижение уровня развития отдельных физических качеств на 20–38 % от уровня, достигнутого к концу обучения на втором курсе. Вероятно, это связано с тем, что на 3 курсе учебные часы занятий физической культурой по учебному планированию сокращаются на 30%, помимо этого ухудшается посещение занятий в связи с дополнительной трудовой занятостью студентов.

Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой показал, что систематически посещают занятия по физической культуре 50,6 %, в свободное от учебы время самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом всего 14 % студентов, что указывает на недостаточный уровень мотивации к значимости физической культуры для саморазвития личности и формирования здоровья.

Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и, следовательно, важной проблемой общественного здоровья. Особенно это значимо для студенческой молодежи, у которой непрерывно увеличивается информационный поток, накапливаются знания, возрастает умственное и нервное перенапряжение.

Анкетирование показало, что 55 % студентов занимаются физическими упражнениями только на занятиях физической культурой, что составляет всего лишь 14% от необходимой нормы двигательной активности; 34 % занимаются более двух раз в неделю, и 11 % занимаются физическими упражнениями не систематически, по необходимости.

Среди опрошенных студентов только 14 % занимаются спортом в специально оборудованных помещениях несколько раз в неделю. Основными причинами непосещения спортивных залов и бассейнов 59 % студентов назвали отсутствие свободного времени для занятий спортом, высокая стоимость занятий и 14 % заявили, что не видят в этом необходимости.

Вне сомнений, большой объем зрительно-смысловой информации при низкой физической активности, неблагоприятные условия умственного труда, отсутствие

валеологических знаний и оздоровительных средств физической культуры могут негативно отразиться на состоянии здоровья студентов и их будущей профессиональной деятельности.

Выводы:

1. Проблема снижения двигательной активности и распространения гиподинамии среди молодежи широко рассматривается в специальной литературе, и по настоящее время остается актуальной.
2. Анкетный опрос студентов выявил плохую организацию режима рабочего дня студентов, что проявляется в отсутствии оптимальной двигательной активности и оздоровительных мероприятий в течение учебно-трудового дня.
3. На основании анализа отношения студентов к занятиям спортом можно заключить, что спорт для них не является средством поддержания физических кондиций и соответственно здоровья.
4. Пассивное отношение студентов к организации двигательного режима в течение дня с использованием различных средств и форм занятий физической культуры и спортом определяется их низкой мотивацией и низким уровнем физкультурной и здоровьесберегающей образованности.
5. Результаты исследования показали снижение двигательной активности и снижение физической подготовленности студентов с переходом на старшие курсы, что доказывает необходимость занятий физкультурой и спортом на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Перспектива дальнейших исследований. Разработка технологической модели формирования двигательной компетенции у студентов железнодорожного вуза на основе их индивидуальных потребностей.

Список использованной литературы

1. Амосов И.М. Раздумья о здоровье / И. М. Амосов. - М.: ФиС, 1987. – 214 с.
2. Зуева И.А. Социальное значение физической культуры и спорта в условиях современного города // Молодой ученый, 2015. - № 15.1. – С. 22–23.
3. Кислицын Ю.Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю.Л. Кислицын, Л.Ю. Кислицына, И.А. Пермяков. - М.: РУДН, 2006. – 169 с.
4. Марчук В.А., Марчук С.А., Могилевская Т.Е. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов: учебное пособие. – Екатеринбург: Издательский дом «Уральская государственная юридическая академия», 2013.– 208 с.
5. Марчук С.А., Марчук Ю.В. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе: монография. – Екатеринбург: изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

УДК 37.037.1:796-057.875

РЕПНЕВСКИЙ С.М., ПОПОВ В.И.,
БАТИЩЕВА М.Р., РЕПНЕВСКАЯ М.С.

*Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»
Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»
Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Аннотация.

Репневский С.М., Попов В.И., Батищева М.Р., Репневская М.С.

Компетентно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов со спортивной направленностью.

В статье рассматривается компетентно-ориентированный подход при планировании и организации физического воспитания студентов. По итогам проведенного эксперимента установлено, что разработанный и реализованный в учебном процессе проект технологии обеспечения компетентно-ориентированного физического воспитания студентов со спортивной направленностью является положительным и эффективным.

Ключевые слова: физическое воспитание со спортивной направленностью, студенты, компетентно-ориентированный подход, компетенции, оптимизация.

Annotation.

Repnevsky S.M., Popov V.I., Batishcheva M.R., Repnevskaya M.S.

Competent-oriented approach in the physical education of students with a sports orientation.

The article considers a competence-oriented approach in the planning and organization of physical education of students. Based on the results of the experiment, it was established that the project of technology for providing competency-oriented physical education of students with a sports orientation developed and implemented in the educational process is positive and effective.

Keywords: physical education with a sports orientation, students, competence-oriented approach, competence, optimization.

Введение. Государственная политика в области высшего образования Донецкой Народной Республики определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья. При этом в решении задач сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни важная роль принадлежит физическому воспитанию [4,10,11].

Вместе с тем, известно, что реальная система физического воспитания студентов является недостаточно эффективной, поскольку она не обеспечивает

готовность выпускников ВУЗов к активной жизнедеятельности и профессиональному труду. В ходе исследований установлено, что в последние годы уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов неуклонно снижается. Эта тенденция наблюдается как в тестах, отражающих уровень развития физических качеств, так и в показателях оценки физической работоспособности [1,2,8].

Кроме того, известно, что в условиях традиционно устроенной вузовской дисциплины «Физическое воспитание» ситуация с физическим здоровьем студентов не улучшается. Результаты исследования среди студентов показали, что для них характерны преимущественно неудовлетворительные и удовлетворительные показатели физической подготовленности и работоспособности [1,5].

В связи с этим, важное значение имеет проблема совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов, которое бы системно влияло на формирование компетенций в сфере физической культуры будущих специалистов [1,7].

Актуальность исследования определена его направленностью на решение существующих противоречий:

- между социальным запросом на специалиста нового типа: здоровым, мобильным, конкурентноспособным, высококультурным, гармонично развитым, и недостаточной разработанностью теоретических оснований формирования компетенций в сфере физической культуры студентов;
- между задекларированными стандартами физической подготовленности и работоспособности студентов и отсутствием на практике действенных, апробированных рекомендаций по их формированию и развитию на основе компетентностно-ориентированного подхода.

Обзор литературы. Современный этап развития образования в сфере физической культуры в Донецкой Народной Республике предусматривает обновление его содержания, принципов организации, эффективное использование новых образовательно-воспитательных технологий, отвечающих лучшим мировым образцам. Одной из первоочередных научных проблем является разработка методологии и теории содержания образования на всех ее ступенях и уровнях, создание на основе компетентностно-ориентированного подхода государственных образовательных стандартов и научно-методического обеспечения их реализации [4].

В связи с этим, важное значение приобретают особенности технологии учебно-воспитательного процесса в ВУЗе, который бы системно охватывал важнейшие факторы развития личности, формирования ее профессиональных компетенций по специальности, а также компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения оптимального здоровья и работоспособности. Но данная проблема еще не получила достаточного освещения в научной и методической литературе [1]. Одним из самых острых остается вопрос оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностно-ориентированного подхода.

При этом следует учитывать, что научно-техническая революция, ускоренное развитие экономики и науки, все возрастающий объем информации по всем дисциплинам привели к интенсификации учебного труда студентов, прежде всего умственного. Учебная нагрузка в настоящее время достигла предельного уровня, что нередко приводит к нарушению основных режимных моментов дня, недели, года и

сдерживает реализацию естественной потребности организма в мышечной деятельности. По литературным данным двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет в среднем 56-65%, а в период экзаменационной сессии 39-46% от ее должного уровня [1,2,7,8].

При этом, исследование физической работоспособности и подготовленности молодежи, поступившей в ВУЗ, показало, что контингент юношей и девушек характеризуется в среднем слабой физической подготовленностью. Особенно низкие результаты наблюдаются у девушек. Среди них только у 8-11% физическая подготовленность и работоспособность соответствуют должному уровню [5,6,12].

Однако, физическое воспитание, проводимое по программе с традиционной организацией учебного процесса с различным сочетанием программного материала, не в полной мере решает задачи физического совершенствования молодежи. Это выдвигает проблему совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе.

В связи с этим, особую остроту и актуальность приобретают вопросы оптимизации педагогического процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи, который бы системно охватил важные факторы развития личности студента, формирования ее социально-профессиональных компетенций, а также компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Формирование компетенций у будущих специалистов относится к числу сложных категорий современной дидактики, характеризует выбор наиболее благоприятного варианта построения учебного процесса на основе компетентностно-ориентированного подхода, а также педагогические условия и действия, которые обеспечивают, в частности, должный уровень физической подготовленности и работоспособности, а в конечном итоге формирование физической культуры и здорового образа жизни студентов. Приобретенный в предыдущие годы практический опыт и теоретическое осмысление вопросов оптимизации физического воспитания позволили выделить отдельные признаки этого процесса. Однако, при формировании компетенций в сфере физической культуры остаются теоретически и практически нерешенными вопросы, связанные с технологией обеспечения компетентностно-ориентированного физического воспитания студентов как целостным педагогическим процессом, способным системно охватить существенные проявления и факторы этого процесса [1,2,3].

В контексте указанного выше необходимо учесть, что физическому воспитанию в ВУЗе принадлежит важная роль в подготовке личности современного специалиста, формировании у него компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Существенно отличаясь по своему специфическому содержанию от других учебных предметов, данная дисциплина призвана обеспечивать физическую готовность будущего специалиста к трудовой деятельности, активно содействовать гармоничному физическому и духовному развитию личности студента с приоритетом формирования его физической культуры [1,2,4].

В современный период развития науки и техники значение формирования компетенций в сфере физической культуры личности будущего специалиста все больше увеличивается в силу определенных социальных факторов. Отметим два фактора [1,2].

В настоящее время под влиянием научно-технического прогресса в обществе произошли коренные изменения содержания и характера производства. При этом значительно изменились и выросли требования к формированию профессиональных компетенций, а также компетенций в сфере физической культуры.

С другой стороны, надо указать и на то, что непосредственно процесс обучения и подготовки специалистов в ВУЗе характеризуется большими умственными и психофизиологическими нагрузками на организм студентов с выраженной тенденцией к их увеличению [2,12].

При этом интенсификация умственного труда студентов на фоне снижения их двигательной активности и формального отношения к формированию компетенций в сфере физической культуры приведет к ослаблению организма и ухудшению физического состояния студентов, увеличению их заболеваемости. В связи с этим, зафиксированы факты увеличения числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных нарушений у студентов как следствие растущей интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок [1,5,12].

Кроме того, результаты исследования здоровья студентов свидетельствуют, что количество юношей и девушек, которые занимаются в специальных медицинских группах, за последние 10-20 лет увеличилось в разы. При этом 12-18% студентам, которые направлены для занятий в специальные медицинские группы, рекомендовано применение комплексов лечебной физической культуры [1,5].

Наряду с этим известно, что недостаточное внимание к физическому воспитанию в ВУЗе на компетентностно-ориентированной основе ведет к снижению у студенческой молодежи биологической потребности в двигательной активности, а также полноценному формированию у юношей и девушек физической культуры и здорового образа жизни [1,7].

В связи с этим, возникает задача повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Литературные данные, опыт работы педагогов кафедр физического воспитания свидетельствуют, что одним из таких путей является построение учебного процесса по физическому воспитанию студенческой молодежи со спортивной направленностью на основе компетентностно-ориентированного подхода, сочетающего достоинства спортивной подготовки при рациональном соотношении ее составляющих компонентов.

Такой подход позволяет использовать огромный положительный опыт формирования компетенций в спорте, что необходимо использовать в процессе физического воспитания студентов в ВУЗе [9]. При этом отмечается, что педагогические технологии спортивно-ориентированного физического воспитания студентов, которые являются эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями, т.к. обеспечивают высокий уровень формирования компетенций в сфере физической культуры студенческой молодежи.

Главной теоретико - методологической основой компетентностно-ориентированного физического воспитания юношей и девушек со спортивной направленностью может быть концепция влияния ценностей спорта на физическое и духовное развитие личности будущего специалиста.

При этом планирование и организация физического воспитания студентов может проводиться на основе компетентностно-ориентированного подхода с учетом принципа цикличности, что определяет структурную упорядоченность микро-, мезо-

и макроциклов подготовки. В связи с этим, одним из путей повышения эффективности технологии учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию юношей и девушек может быть оптимизация системы тренировочных воздействий в течение занятия, недели, а также в течение семестра и всего учебного года.

Цель исследования включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе физического воспитания студентов со спортивной направленностью на основе компетентностно-ориентированного подхода.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи**:

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.
2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры при планировании и организации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.
3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры при реализации спортивно ориентированного физического воспитания студентов.

Методы и организация исследования. В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.
3. Методы сбора текущей информации.
4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Организация исследования. Экспериментальная часть данной работы проводилась в Донецкой национальной академии строительства и архитектуры. В эксперименте принимали участие более 50 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе планирование и реализация учебного процесса осуществлялись согласно учебной программы для ВУЗов.

В экспериментальной группе при построении процесса спортивно ориентированного физического воспитания на компетентностной основе учитывались не только закономерности физической тренировки, но и особенности формирования интереса, мотивации, потребности и ценностных ориентаций, связанных с физическим и духовным совершенствованием студентов в процессе занятий определенным видом спорта. В связи с этим, учебный процесс строился на основе

сопряжено-последовательной системы организации тренировочных нагрузок, предусматривающей очередность введения в учебные занятия объемов нагрузок различной направленности, создание условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью была направлена на формирование *компетенций* в сфере физической культуры и спорта каждого студента:

1. *Общекультурная*: познание культурно-исторических основ физической культуры, освоение знаний о роли физической культуры в формировании всестороннего физического и духовного развития человека, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества; формирование интереса, мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. *Учебно-познавательная*: освоение основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности специалиста; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, а также знание основ личной и общественной гигиены.
3. *Коммуникативная*: владение информацией в сфере физической культуры и спорта, а также содержащейся в сфере профессиональной прикладной физической подготовки; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
4. *Социальная*: освоение знаний о влиянии физкультурно-оздоровительных занятий с целью укрепления здоровья и сохранения здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.
5. *Личностная*: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью; освоение приемов самореализации и саморазвития; умение контролировать свое физическое состояние организма.

В экспериментальных группах в программу компетентностно-ориентированного физического воспитания студентов включали углубленное изучение ручного мяча для девушек и вольной борьбы для юношей. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась по принципу цикличности. Проектное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с предварительным программированием цели, задач и средств подготовки на компетентностной основе осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе. Семестры разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При построении экспериментального учебного процесса по физическому воспитанию учитывались закономерности физической тренировки, согласно которой в начале совершенствовалась аэробная производительность организма, а затем его гликолитические и алактатные возможности. При этом развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в течение семестра проводилось после тренировочной работы на выносливость.

В учебном процессе по физвоспитанию на I курсе использовались следующие типы микроциклов: втягивающие и собственно-тренировочные. Втягивающие микроциклы проводились в начале семестра. Они характеризовались применением большого круга упражнений, преимущественно направленным на стимуляцию аэробного метаболизма (40-70% от максимального потребления кислорода (МПК), частота сердечных сокращений (ЧСС) – 120-160 уд/мин.).

Собственно-тренировочные микроциклы на I курсе в экспериментальной группе подразделялись на микроциклы с преимущественным развитием выносливости, силы и быстроты, а также технико-тактической подготовленности. Подводящие микроциклы предшествовали зачетным соревнованиям по нормативам физической и технико-тактической подготовленности. Они моделировали элементы режима предстоящих соревнований.

Организация спортивно-ориентированного учебного процесса по физическому воспитанию студентов на I курсе имела следующий характер. Учебные занятия проводились на компетентностно-ориентированной основе и преимущественно были направлены не только на повышение отстающих сторон физической подготовленности и работоспособности и освоение техники и тактики избранного вида спорта, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта. При этом учебно-воспитательная работа по формированию компетенций осуществлялась в течение учебного года как при проведении учебно-тренировочных занятий студентов согласно расписания, так и оказании консультационной помощи каждому из них по программированию самостоятельных физкультурно-спортивных занятий. Для студентов, не умеющих плавать, проводились дополнительные занятия.

Учебный процесс в экспериментальной группе в осеннем семестре был условно разделен на 2 мезоцикла длительностью 8 недель каждый. В первом мезоцикле основное внимание уделялось развитию физической работоспособности организма. В этот период выполнялось большое количество упражнений в медленном и среднем темпе при частоте сердечных сокращений 120-160 ударов в минуту (40-70% МПК).

Во втором мезоцикле осеннего семестра учебные занятия проводились несколько иначе. В этот период основное внимание уделялось технико-тактической подготовке избранного вида спорта, развитию силы и скоростно-силовой подготовке, а также формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов I курса на основе компетентностно-ориентированного подхода в экспериментальной группе в весеннем семестре были направлены преимущественно не только на обучение техники и тактики избранного вида спорта и повышение отстающих сторон физической подготовленности и работоспособности, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Во время зимних каникул студенты привлекались к соревновательной деятельности, но не в условиях официальных соревнований. Соревнования были организованы с учетом отдельных сторон подготовки, в частности: технической подготовки (качество выполнения изученных технических действий), общей и специальной физической подготовки (количественные нормативы по разным тестам).

В весеннем семестре (I мезоцикл) после занятий, направленных на восстановление физической работоспособности, продолжалась учебно-тренировочная работа по совершенствованию техники и тактики избранного вида спорта, а также над

повышением силы и скоростно-силовых качеств. Во втором мезоцикле учебные занятия студентов были направлены на технико-тактическую подготовку в избранном виде спорта, а также на подготовку к сдаче нормативов физической подготовленности и работоспособности.

В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технических действий в избранном виде спорта, проводили соревнования по упрощенным правилам, а также тестирование физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, у студентов определялись показатели, характеризующие уровень формирования компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты исследования. Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить, что контингент юношей и девушек I курса как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности и работоспособности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физического состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании физической работоспособности, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, скорости в целостных локомоциях, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности по пятибалльной шкале у девушек колебался от 1,5 баллов до 3,4 баллов, а у юношей – от 2,2 до 4,0 баллов.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности и работоспособности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$ уровня значимости. Это позволяет сделать вывод о том, что как традиционная, так и экспериментальная методика физического воспитания достаточно эффективны. Однако дальнейший анализ данных результатов исследования позволяет утверждать о преимуществе предложенной методики физического воспитания студентов со спортивной направленностью, разработанной на основе компетентностно-ориентированного подхода.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30% при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается также данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено при реализации компетентностно-ориентированного подхода при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью,

дало положительные результаты в аспекте физической подготовленности студентов. Рациональный подбор средств и методов спортивно-ориентированного физического воспитания с учетом интереса и мотивации студентов, их физического развития и здоровья, и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Кроме того, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что у студентов экспериментальной группы наблюдалось формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Обобщая анализ результатов исследования эффективности традиционного и нового спортивно ориентированного физического воспитания студенческой молодежи на компетентностной основе, можно отметить, что физическая подготовленность студентов получила существенные изменения в сторону их улучшения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, если в контрольной группе это произошло в результате использования программного материала по физическому воспитанию для ВУЗов, то в экспериментальной группе этому способствовали планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностно-ориентированного подход, а также оптимальное соотношение применяемых средств и преимущественная концентрация их во времени с ориентацией на отдельные стороны подготовки личности студента в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса по формированию компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни. На наш взгляд, это позволило выстроить эффективную систему обучения и оптимизировать процесс физического воспитания студентов по формированию компетенций, необходимых будущему специалисту для обеспечения оптимального здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Выводы.

1. В процессе экспериментального исследования предложен компетентностно-ориентированный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, который наиболее полно отвечает современным требованиям по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта. Его суть заключается в проективном построении спортивно-ориентированного физического воспитания на компетентностно-ориентированной основе с учетом создания условий и программирования цели, задач, средств, методов формирования компетенций средствами избранного вида спорта.
2. Планирование и организация экспериментального проекта физического воспитания со спортивной направленностью было осуществлено на компетентностно-ориентированной основе с учетом разработки системы циклов подготовки по принципу преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов базовой подготовки имел свою функциональную нагрузку с преимущественной ориентацией на одну из сторон подготовки по формированию компетенций в сфере физической культуры студентов.

3. По итогам экспериментального исследования были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что планирование и организация физического воспитания студентов со спортивной направленностью на компетентностно-ориентированной основе являются положительными и эффективными не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи в избранном виде спорта, но и в формировании компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни юношей и девушек и может быть применена в учебном процессе ВУЗов.

Список использованной литературы

1. Белих С.І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів: монографія / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2014. – 389 с.
2. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит, 2012. – Глава 5. – С.155-173.
3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneskoj-narodnoj-respubliki>
5. Корневская Е.Н. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Корневская, Т.А. Богомолова // Молодая спортивная наука Донбасса: научн.-практ. конф. – Донецк, 2002. – С.270-272.
6. Латыпов И.К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников / И.К. Латыпов // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.ст. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – Вип. 10. – С.102-105.
7. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190.
8. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
10. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

11. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

УДК 37.037:796-057.875

СОУСЬ Л.Н.

Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Республика Беларусь

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация.

Соусь Л.Н.

Критерии оценки уровня физического здоровья студентов специального учебного отделения.

Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Annotation.

Sous' L.N.

Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university.

The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.

Keywords: student, healthy lifestyle, physical training.

Актуальность. ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития в направлении укрепления адаптивных возможностей организма, полноценного самовыражения своих дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первейшей потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [1].

В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма и других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный

физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре .

В этом смысле "Физическая культура" как учебный предмет в учреждениях образования имеет приоритетное значение в подготовке взрослеющей личности к предстоящим видам деятельности, к самостоятельной жизни, к адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни. Обязательное физическое воспитание должно обеспечивать подготовку к целенаправленному использованию средств физической культуры в течение всей жизни, способствующего утверждению здорового образа жизни всех слоев населения нашей страны.

Вместе с тем, приходится признать, что реальное состояние физического воспитания студентов в вузах Беларуси еще далеко от необходимых требований. Существенными недостатками этого является отсутствие объективных общепризнанных критериев оценки уровня индивидуального физического (соматического, телесного) здоровья, а также недостаточное использование комплекса психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, что не позволяет эффективно управлять процессом укрепления здоровья с помощью физических упражнений в период обучения студента в вузе.

Поэтому, разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Основной задачей педагога, на наш взгляд, должно стать воспитание у студентов потребности быть здоровым, беречь и укреплять свой организм, ценить счастье здоровья. Студенты СМГ, имеющие отклонения в состоянии здоровья, должны не только научиться полноценно жить со своим диагнозом, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Целью исследования является – выявить условия работы педагога СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Объект исследования – процесс работы преподавателей СУО в БНТУ со студентами СМГ.

Предмет исследования – работы преподавателя СУО по формированию ЗОЖ среди студентов СМГ.

Предстоит решить следующие **задачи**:

1. Изучить теоритическую, методическую литературу по данной проблеме, а также педагогическую, философскую, психологическую и медицинскую литературы, сколько позволяет педагогическое образование.
2. Выявить уровень диагностирования здоровья студентов СМГ.
3. Внедрить программу о пропаганде ЗОЖ среди студенческой молодежи, а также отказ от вредных привычек.
4. Разработать методические рекомендации для студентов СУО.

Гипотеза исследования – формирование ЗОЖ среди студенческой молодежи.

1. Учитывать возрастные особенности и диагноз студентов СУО.

2. Создавать условия на занятиях по физической культуре для формирования ЗОЖ.
3. Совершенствовать формы работы преподавателей СУО по формированию ЗОЖ студентов.

В ходе работы применялись методы педагогического исследования такие, как анкетирование, беседы, опрос, тесты, непосредственная учебно-воспитательная работа со студентами СМГ, изучение документации по истории диагноза каждого студента, поступившего на СУО (рисунок 1).

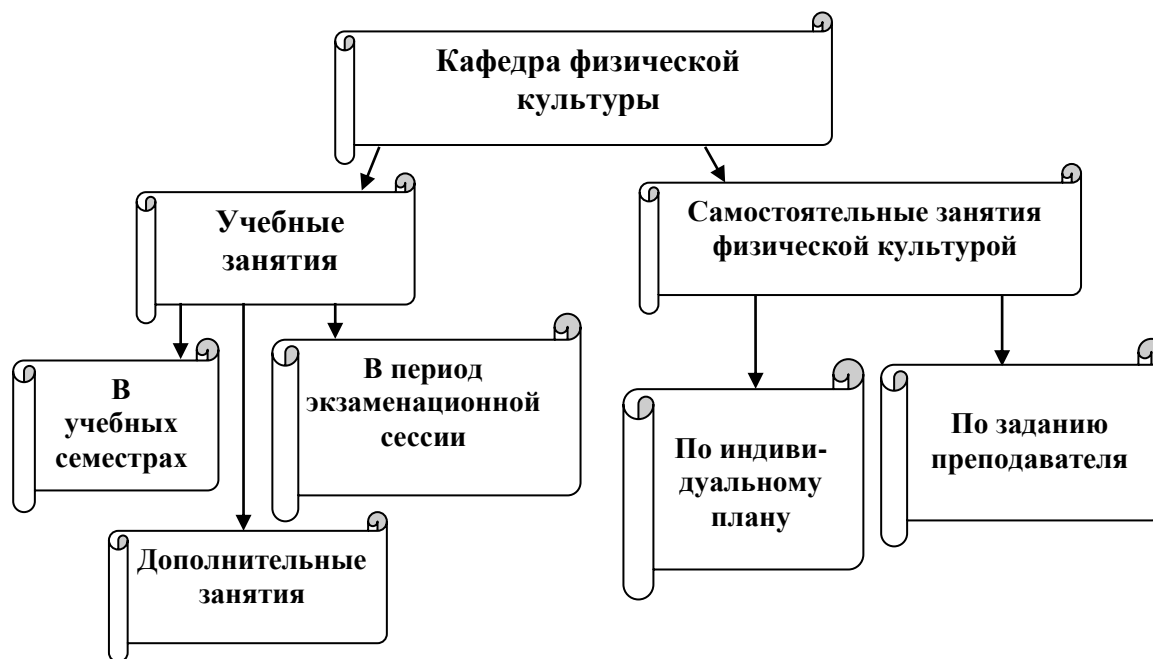


Рисунок 1 – Схема учебно-воспитательного процесса

Учитывалось физическое, душевное, социальное, нравственное состояние студента, его способность к естественному процессу самосохранения, приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды, умению поддерживать физическую активность, несмотря на диагнозы, с которыми они были определены на СУО.

Ведется постоянная разъяснительная работа со студентами СМГ по отказу от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, в том числе слабоалкогольных напитков), нарушения режима питания и отдыха, и прочее.

Пропагандируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, а также умение решать лично-мотивационные проблемы.

Студенты СМГ, занимающиеся по экспериментальной программе, в целом проводят гораздо больше времени на спортивной площадке, в зале, а также самостоятельно получают дополнительную физическую нагрузку, чем студенты, которые учатся по обычной программе. В рамках экспериментальной программы больше внимания уделялось изучению студентом физической активности, именно на его диагностике, время на теоретическую часть занятий по изучению данного

конкретного случая и обращения за помощью и советом к компетентному педагогу СУО.

Это подтверждает тезис о том, что непрерывная педагогическая помощь для студентов, профессиональная компетентность педагогов, решение проблем теории и методики физической является значимым фактором в формировании ЗОЖ.

В работе со студентами СМГ особое внимание уделялось вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонения в состоянии здоровья студентов СУО. В методике проведения занятий в этих группах учитывался принцип постепенности повышения требований к овладению двигательным навыком и умениям, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Особое внимание на СУО уделялось систематичности занятий, доступности, индивидуализации, строгой дозировки нагрузок и постепенного ее повышения (рисунок 2).



Рисунок 2 – Принцип формирования ЗОЖ

Преподавателями СУО проводятся восстановительные мероприятия, профилактика спортивного труда и оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая форма обучения студентов СУО направлена на применение проб (функциональные, ортостатические, динамометрические и другие тесты), изучение показателей самоконтроля (ЧСС, настроения, сна, аппетита, самочувствию на момент изучения), литературы по каждому отдельному диагнозу при физических нагрузках (показания и противопоказания). Теоретические занятия направлены на приобретение студентами СУО знаний по основам теории и методики и организации физического воспитания, как непрерывного процесса по формированию у студентов СМГ сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой [1].

В начале учебного года комплектуются группы с учетом пола, характера заболевания, функциональных возможностей организма каждого студента.

Учебный процесс направлен на:

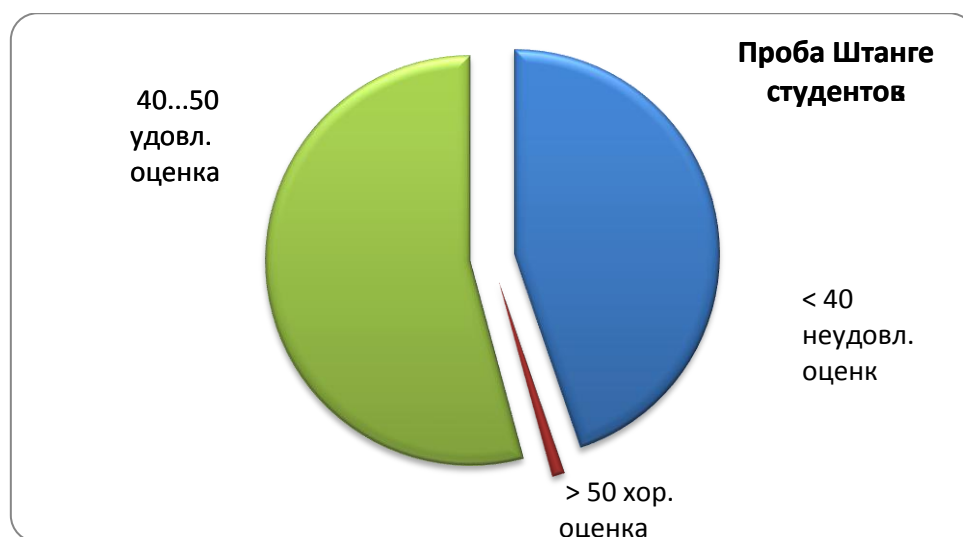
- укрепление здоровья;
- повышение физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых для студентов СМГ;
- профессионально-прикладных умений и навыков.

Тесты, проводимые в начале, середине и конце каждого семестра, среди студентов 1-3 курсов специального медицинского отделения, позволили показать, что чем выше значение корреляции, тем лучше состояние здоровья студента.

В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, отмечались роды матери, хронические диагнозы перенесенные в детстве, диагнозы с которыми студент был определен в группу СУО. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов оказывающих влияние на занятия студентами физической культурой, в том числе проведен блок тестов определивший функциональное состояние студента на момент проведения проб.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса (рисунок 3) [6].



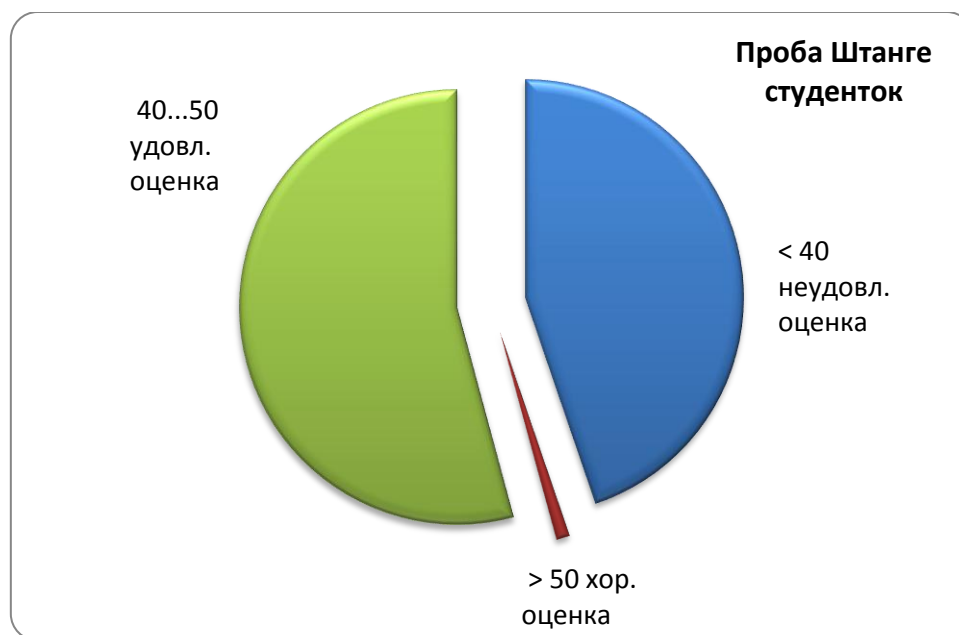


Рисунок 3 – Результаты проб Генчи, Штанге

Результаты функциональной пробы с физической нагрузкой позволили дать представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Состояние нервной регуляции сердечно - сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности было значительно ниже нормы у меньшей части участвующих в эксперименте студентов. Для них мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий [7].

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. На основании этого мы обосновали необходимость двигательной активности, как одного из факторов формирования здоровья, особенно для девушек, поскольку этот факт связан с рядом объективных трудностей, таких как: отсутствие инвентаря для определения жизненной емкости легких, пульсометра электрического, а также большое количество студентов [7].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Представленная информация позволяет сделать заключение о том, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья, но имеются определенные проблемы в соответствующих знаниях, на что необходимо обратить внимание и учесть при разработке соответствующих материалов по проведению занятий по физической культуре.

Реализация государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос

на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения». В комплексе с другими она позволит стабилизировать основные показатели здоровья.

Следовательно, задача высших учебных учреждений заключается в дальнейшем поиске эффективных методов воспитания учащейся молодежи по формированию глубокого убеждения в ценности здорового образа жизни, которое стало бы основой поведения.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вест. АМН СССР. – 1989. - № 8. – С. 73-78.
3. Булич Э.Г., Муравов И.В., Муравов О.И., Таха А.Г. Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта". - Частина II. - Львів, 1993. - С. 44-48.
4. Григорович Е.С. Физическая культура в жизни студента: учеб.-метод. пособие / Сост.: Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 44 с.
5. Колосовская Л.А. Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов: метод. реком. / Сост.: Л.А. Колосовская. – Минск: МГМИ, 2001. – 12 с.
6. Кучкин С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности. – Волгоград, 1994. – 103 с.
7. Малов Ю.С. Параметры гомеостаза – показатели здоровья человека // Клиническая медицина. – 1999. - № 3. – С. 56-60.
8. Иванов В.С. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 142-150.
9. Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения // Учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. - 18 с.
10. Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок формирования здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения: учебно-методическое пособие. – БНТУ-Минск, 2004. - 40 с.

**АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

УДК 613.6

ЛАТКИНА А.С., ЛИНЬКОВА Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия
г. Брисбен, Австралия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ОХРАНЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, НА ПРИМЕРЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Аннотация.

Латкина А.С., Линькова Н.А.

Определение роли компетенций по охране собственного здоровья студентов, на примере бронхиальной астмы.

Проблематика заболеваний дыхательных путей в студенческой среде приобретает особую актуальность. Астма становится одним из распространенных заболеваний среди учащейся молодежи. Порой не правильный образ жизни студентов ухудшает функциональное состояние их организма и приводит к серьезным заболеваниям. В связи с этим, возникла необходимость изучить компетенции студентов в области возможных заболеваний дыхательных путей, на примере астмы, обсудить методы направленные на снижение риска данного заболевания.

Ключевые слова: студенты, астма, дыхательные пути, спазм, образ жизни, профилактика.

Annotation.

Latkina Anastasia, Linkova-Daniels Natalia

Determining the role of competencies for protecting own health of students, on the example of bronchial asthma.

The problem of respiratory diseases in the student environment is of particular relevance. Asthma is becoming one of the most common diseases among young people. Sometimes the wrong way of life of students worsens the functional state of their body and leads to serious illnesses. In this regard, it became necessary to study the competence of students in the field of possible respiratory diseases, using asthma as an example, to discuss methods aimed at reducing the risk of this disease.

Keywords: students, asthma, respiratory tract, spasm, lifestyle, prevention.

Актуальность. Достаточную актуальность в настоящее время приобретают заболевания, связанные с загрязненной экологической средой, возможными инфекционными заболеваниями. Одна из таких проблем – это бронхиальная астма. Данное заболевание имеют 300 млн. человек или 4,1 % населения. По распространению эта цифра превосходит в 5 раз ВИЧ, в 15 раз инсульт, в 20 раз рак молочной железы. Тревожный факт состоит в том, что уже 10% всех детей имеют астму, с возрастом количество больных только увеличивается. В России ежегодно умирают от астмы 43 тысячи человек [1].

К причинам, провоцирующим астму, относится не только плохая экология, но и возможное воздействие аллергических и иммунологических факторов. Этот вид астмы бывает у аллергенных людей с хроническим воспалительным процессом в дыхательной системе, на фоне повышенной чувствительности (сенсibilизация) к специфическим аллергенам. В ответ на их попадание в организм, клетками иммунной системы в большом количестве синтезируется гистамин, который вызывает

бронхоспазм и отек слизистой бронхов. Развитие бронхиальной астмы провоцируют раздражающие вещества, попадающие в бронхи (пыль, сигаретный дым, то есть плохой воздух, как и обговорено ранее) и аллергены (пыльца растений, частички меха животных и перьев птиц, плесень). Кроме того, немаловажную роль в развитии заболевания играет наследственность. Важно отметить, что в группу риска попадает учащаяся молодежь, которая не соблюдает основы здорового образа жизни, ссылаясь на высокую занятость и интенсивность учебного процесса. Таким образом, появилась необходимость рассмотреть основные проблемы, связанные с факторами риска возникновения астмы у студентов.

Цель исследования: определение значимости роли компетенций студентов в области профилактических мероприятий при заболевании дыхательных путей, на примере бронхиальной астмы

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов; определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощь во время приступа астмы; проанализировать терапевтические мероприятия, используемые студентами по профилактике бронхиальной астмы.

Организация и методика исследования. Анализ современных литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), девушки и юноши с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-22 года.

Анализ и результаты исследования. Согласно результатам медицинского осмотра, 14 % студентов УрГУПС имеют бронхиальную астму. Согласно, проведенному опросу, у основной категории студентов сильно развита пылевая, перьевая, пылевая аллергии, что введет к бронхиальной астме, если не применять методы, направленные на снижение риска данного заболевания. Более, чем у 90 % данной категории студентов, заболевание появилось в детстве в 5-8 лет и продолжается до сих пор, сопровождается, в основном, одышкой и посинением губ, а также кожных покровов, снижением работоспособности, резкой усталостью, головной болью, бывают случаи потери сознания. 91 % астматиков, студентов УрГУПС носят с собой медицинские дозаторы, как для регулярного применения, так и для экстренного случая.

Анкетирование студентов-астматиков показало, что к основным симптомам астмы они относят наличие выраженного сухого кашля. Данный кашель – это первый признак, который имеет тенденцию к прогрессированию. Огромное количество студентов ссылаются на одышку, которая может усиливаться при развитии приступа астмы. А как известно, наличие приступов бронхиальной астмы сопровождается резким усилением кашля и одышки, после которых из дыхательных путей обильно выделяется мокрота [2].

Интересно, что согласно опросу все студенты не считают больных астмой изгоями и относятся к ним с сочувствием. Определено, что 45 % респондентов знают симптомы астмы, а остальные 36 % обратились бы к врачу после первого случая и 19 % студентов обратились бы к врачу после второго случая.

По медицинским показателям, данная категория студентов относится к специальному, оздоровительному отделению и имеет определенные ограничения по физической нагрузке. Таким образом, опрос студентов показал, астма вносит в жизнь респондентов дискомфорт, но, при этом, можно все-таки жить нормально, если

соблюдать определенные требования по ограничению факторов риска, вызывающих проявление приступов астмы.

Определить, на сколько, студенты готовы оказать первую помощи во время приступа астмы.

Согласно информационным источникам, в поселке Нейво-Рудянка, Свердловской области, не дождавшись приезда скорой помощи, скончалась молодая женщина от приступа астмы. Машина с медиками прибыла спустя 40 минут после вызова, после чего водитель какое-то время искал дом пострадавшей. Местные жители винят в произошедшем «оптимизацию здравоохранения», из-за которой пункт скорой помощи поселка был закрыт властями. Жертвами этого нововведения стали трое погибших [3]. В таком случае, особо важно уметь оказать первую помощь при случившемся приступе.

Анкетирование студентов по данному вопросу показало, что 81 % респондентов быстро бы нашли в карманах пострадавшего дозатор и оказали первую помощь. Интересно, что все-таки 19 % студентов растерялись бы и таким, образом не оказали бы ни какой быстрой, первой помощи. Таким образом, существует фактор риска, приводящий к гибели больных астмой. Поэтому очень важно проводить профилактические мероприятия, для предотвращения приступов астмы и по оказанию первой помощи при остром приступе.

Во-первых, терапия астмы имеет два основных направления – устранение (купирование) приступа и предотвращение его развития в будущем. Для купирования приступа астматического статуса проводится неотложная помощь с выполнением экстренных мероприятий. Такое лечение проводится в условиях стационара, астматический статус 2 и 3 стадии – в палате интенсивной терапии.

Терапевтические мероприятия по профилактике приступов астмы должны выполняться студентами постоянно, их выполнение возможно в домашних условиях. Респонденты знают, что им необходимо постоянное медикаментозное лечение противовоспалительными, антигистаминными средствами с использованием бронхолитиков (средства, расширяющие бронхи). При этом известно, что дозу, комбинацию и кратность приема этих препаратов врач определяет индивидуально. Большое значение имеет правильное применение средств физической культуры, а именно, правильно подобранных физических упражнений. При астме рекомендуется дыхательная гимнастика – специальные упражнения, которые уменьшают повышенную реактивность бронхов и их воспаление (поочередное дыхание через левую и правую ноздрю, дыхание животом). Лечение астмы можно проводить народными средствами, но только после согласования с врачом. Терапия сердечной астмы заключается в улучшении сердечной деятельности с помощью сердечных гликозидов и лечении основного заболевания. Астма является хронической патологией, поэтому ее лечение продолжается постоянно. При правильном подходе качество жизни студента улучшится, не будет приступов, возможность жизненной активности возрастет.

Выводы. Таким образом, исследования показали, что достаточно большое количество студентов имеют заболевания дыхательных путей, таких, как бронхиальная астма. Данное заболевание действительно представляет угрозу для нормального существования и жизнедеятельности учащейся молодежи. Существует высокий риск гибели студентов, больных астмой, т. к. не все студенты готовы оказать

первую помощь астматику при возникшем приступе. В связи с этим, студентов необходимо обучать методам профилактики данного заболевания, а так же приемам первой помощи при приступе бронхиальной астмы.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо провести более глубокое исследование факторов риска возникновения бронхиальной астмы у студентов высших учебных заведений. С этой целью, необходимо изучить влияние окружающей среды вуза на состояние здоровья учащейся молодежи. Кроме того, нужно провести исследования в области профилактики бронхиальной астмы и подобрать наиболее эффективные комплексы оздоровления студентов, включающие не только физические упражнения, а так же и другие средства физической культуры.

Список использованной литературы

1. Емельянов А.В., Сергеева Г.Р., Коровина О.В. Современная терапия бронхиальной астмы [Электронный ресурс] / А.В.Емельянов. – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/sov-remennaya.../> 2012
2. Антонюк М.В., Минеева Е.Е., Юренко А.В. Комплексная реабилитация больных бронхиальной астмой [Электронный ресурс] / М.В.Антонюк. – Режим доступа: <http://www.cyberleninka.ru/article/test-po-.../> 2017
3. Что такое астма. Информационно-медицинский портал [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.astmanews.ru/smert-ot-astmy-v-sverdlovskoj-oblasti/> 2016

УДК 613.72

ПЕТРОВА Е.Е., ЛИНЬКОВА Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия
г. Брисбен, Австралия

РИСК ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация.

Петрова Е.Е., Линькова Н.А.

Риск простудных заболеваний у учащейся молодежи в переходный период.

В работе описываются основные причины снижения иммунитета в осенний период. Функциональное состояние человека влияет на качество его жизни, поэтому большое значение имеет профилактика возможных заболеваний. Результаты исследования показали, что высокая учебная занятость не всегда позволяет студентам соблюдать здоровый образ жизни, что прямым образом влияет на защитные свойства организма. В статье анализируется вопрос о профилактических мерах для сохранения и укрепления иммунитета.

Ключевые слова: переходный период, учебный процесс, студенты, иммунитет, сон, витамины, физкультура, болезнь, защитные свойства, организм.

Annotation.

Petrova Elena, Linkova-Daniels Natalia

Risk of coronary diseases in student youth in transition period.

The paper describes the main reasons for the decrease in immunity in the autumn period. The functional state of a person affects the quality of his life, so the prevention of possible diseases is of great importance. The results of the research showed that high educational employment does not always allow students to observe a healthy lifestyle, which directly affects the protective properties of the body. The article analyzes the issue of preventive measures for preserving and strengthening immunity

Keywords: transitional period, educational process, students, immunity, sleep, vitamins, physical education, illness, protective properties, organism.

Актуальность проблемы. Современные учебные нагрузки обладают не только большим объемом, а так же высокой интенсификацией и информатизацией. Такая организация учебного процесса требует высокого уровня здоровья и нормального функционирования всего организма. Начало учебного года совпадает с сезоном холодов, и периодом возможного снижения иммунитета. В это время отмечается резкий скачок простудных заболеваний и гриппа. Известно, что с наступлением холодов наша иммунная система ослабевает, поэтому хуже противостоит вирусам и иным патогенным микроорганизмам, вызывающим воспаление. При большом скоплении народу, в том числе и в студенческой среде инфекция распространяется очень быстро, поскольку студенты попадают в группу риска данных заболеваний.

Иммунитет защищает человека от неблагоприятных факторов внешней среды и возбудителей болезни. Известно, что состояние иммунной системы человека подвержено сезонным колебаниям, при этом, возможно временное снижение защитных сил организма, которое обычно бывает в переходный период, весной или осенью. Данный период совпадает с периодом активного учебного процесса, который требует немало сил и энергии от учащейся молодежи. Соответственно возникает вопрос, каким образом поддержать иммунную систему студентов и повысить их жизнедеятельность в период снижения защитных функций организма.

Цель исследования. Определение роли профилактических мероприятий в поддержании и повышении защитных функций организма студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).
2. Рассмотреть причины снижения иммунитета студентов получить их целостное представление в осенний период.
3. Рассмотреть способы укрепления и поддержания иммунитета осенью.

Методы и организация исследования: анализ современных литературных источников; проведение анкетирования, систематизация сведений, полученных на основе анкетирования. В анкетировании приняли участие студенты УрГУПС, 20 девушек и 20 юношей в возрасте 18-22 года, всего 40 человек. Анкета была составлена согласно цели и задачам исследования.

Результаты и их обсуждение

Анализ медицинского осмотра студентов показал, что 62 % всех опрошенных студентов обращаются к врачу не один раз за учебный год с жалобами, как на хронические заболевания, так и на острые, в том числе, простудные заболевания. Зачастую студенты жалуются на слабость, депрессию, разбитость всего организма.

Известно, что первыми признаками снижения иммунитета могут быть: слабость, быстрая утомляемость, вялость, разбитость, нарушения сна, частые ОРЗ и ОРВИ, обострения хронических заболеваний, аллергические реакции [2].

Опрос и анкетирование студентов показали основные, на их взгляд, причины понижающие иммунитет у учащейся молодежи.

Практически все опрошенные (97 %) считают, что большое влияние на организм оказывает продолжительность светлого времени суток, которое значительно сокращается в осенне-зимний период. Кроме того, дожди и прохладная погода не способствуют продолжительным прогулкам на свежем воздухе, много времени студенты проводят в помещении, порой при большом скоплении народу.

Интересно, что 63 % студентов считают, что рост цен на фрукты снижает покупательскую способность студентов, поэтому они употребляют меньше фруктов и овощей, а значит, принимают меньше витаминов. Такая ситуация значительно снижает защитные свойства организма и легко может привести к вирусным заболеваниям. Сезонное снижение иммунитета — это временное явление. У здоровых людей при правильном питании адаптация организма происходит без дополнительного приёма витаминных комплексов.

Исследование выявило, что около половины студентов имеют нарушения в рационе питания, у них значительно снижено употребление мяса, фруктов, овощей, молочных продуктов. Такое отношение к питанию нарушает сбалансированность энергозатрат к энергопотреблению, может отразиться на самочувствии и работоспособности студентов [2]. 45 % студентов часто жалуются на плохое самочувствие, усталость, депрессию, ухудшение памяти, головные боли. Интересно, что всего 21 % опрошенных принимают витамины в весенний и осенний период. Выявлено, что ОРВИ и гриппом студенты болеют 3-4 раза в год, что указывает на достаточно низкий уровень защиты организма от инфекции.

При этом, 72 % респондентов считают, что повышения иммунитета осенью важно организовать правильное питание. Для правильного питания осенью необходимы фрукты и овощи, содержащие витамины, минералы и биологически активные вещества. Интересно, что девушки считают, что при малоподвижном образе жизни, они набирают вес. Порой они стараются меньше кушать, что бы сохранить стройную фигуру. Такое питание ослабляет организм, ухудшает его защитные функции. Овощи быстро создают эффект насыщения, а это позволяет ограничить приём калорийной пищи — источник лишнего веса. Рацион для иммунной системы включает белок, углеводы и витамины с минералами.

Практически все студенты считают, что для укрепления и повышения иммунитета необходимо заниматься физкультурой и спортом. Известно, что малоподвижный образ жизни резко ослабляют защитные силы организма [1]. При активных физических нагрузках происходит мобилизация энергетических ресурсов организма, изменяется химический состав крови (происходит обновление лейкоцитов) и, следовательно, повышается иммунитет. Даже обычная ходьба или прогулки на свежем воздухе могут заметно усилить иммунную систему [1, 3].

Исследование желаний студентов заниматься дополнительно физическими упражнениями показало, что юноши более активны, чем девушки. Так, например, 31 % младших юношей занимаются самостоятельно или в спортивных секциях, у старших юношей показатель снижается до 23 %. Нет ни одного юноши, который бы

был безразличен к занятиям физическими упражнениями. Интересно, что 43 % младших девушек не видят необходимости в занятиях, но в течение обучения мнение меняется и составляет 29 % опрошенных. Девушки меньше посещают спортивные секции (22 %), предпочитают самостоятельные занятия (36 %). Определено, что студенты желали бы заниматься самостоятельно физическими упражнениями в свободное время, но по тем или иным причинам не занимаются. Чаще всего ссылаются на усталость или нехватку времени.

Всего 63 % опрошенных студентов считают, что полноценный сон не менее важен, но не все умеют правильно чередовать нагрузки, отдых и сон. Как известно, во время сна организм восстанавливается от полученной нагрузки. При этом, сон студентами недооценивается, большинство пренебрегает этим способом восстановления защитных сил организма. 55 % респондентов спят ночью 5-6 часов. За этот период организм не успевает восстанавливаться, накапливается усталость, ослабляются защитные свойства организма [2].

78 % опрошенных студентов считают, что хорошим средством повышения защитных свойств организма является закаливание. Интересно, что при этом, только незначительная часть (8 %) используют этот способ профилактики. Современному студенту, много времени сидящему за ноутбуком, достаточно принимать контрастный душ, к которому надо привыкать постепенно. Так или иначе, водные процедуры позволяют избавиться от негативной энергии и улучшают настроение.

Известно, что известно, лишь на 10 % зависит от того, что с нами происходит, а на оставшиеся 90 % – от того, как мы на это реагируем. Это же и относится к студентам и при повышенных нагрузках негативно сказывается на состоянии здоровья.

Тестирование на наличие симптомов стресса у студентов выявили, что самыми распространенными являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость (у 54 % опрошенных), страх и тревога (у 55 % опрошенных), повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания (у 52 % опрошенных). Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40% студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34 % опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30 % теряют уверенность в себе. 23 % студентов испытывают проблемы со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10 % опрошенных студентов.

Регулярные водные процедуры с последующим обтиранием, способны снять напряжение, стресс, стимулировать кровообращение, укреплять защитные силы организма.

В университете студентам предлагают сезонную вакцинацию. Интересно, что респонденты настороженно относятся к прививкам. 44 % опрошенных считают, что вакцина может дать осложнение и осмысленно не прививаются. При этом, известно, что сезонная вакцинация от гриппа, современные вакцины легко переносятся, практически не дают осложнений, спектр вакцин от гриппа сейчас очень широк.

Выводы. Таким образом, анкетирование продемонстрировало, что студенты имеют интерес к профилактике защитных свойств организма, опрошенные студенты имеют хорошее представление об иммунитете. Однако, определено, что при этом ведут такой образ жизни, при котором снижаются защитные свойства организма.

Высокая информатизация и интенсификация учебного труда порой не позволяет соблюдать здоровый образ жизни определенной группе студентов, при неумении организовать свою деятельность.

Перспективы дальнейших исследований. Исследование продемонстрировало необходимость обучения студентов рациональной учебной деятельности. Необходимо разработать специальные методики по самоконтролю и организации жизнедеятельности в переходный период, что позволит значительно улучшить защитные свойства организма.

Список использованной литературы

1. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания» / Е.В.Гавришева. – Санкт-Петербург, 2012. – 20 с.
2. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. - М.: МГМСУ, 2011. - С. 64-120, 123-137.
3. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук.: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания» / О.Г.Румба; – Санкт-Петербург, 2011 – 52 с.

УДК 796.412+796-055.2

**САВУШКИНА Я.Э.,
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П.**

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь
Зеленогурский университет
г. Зелёна-Гура, Польша*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация.

Савушкина Я.Э., Врублевский Е.П.

Методические подходы к использованию современных систем оздоровления женщин зрелого возраста.

Все более обширный интерес приобретают занятия современными оздоровительными системами в фитнес-клубах. В статье рассмотрено влияние занятий силовым фитнесом в сочетании с шейпингом на физическое состояние женщин зрелого возраста, посещающих занятия в фитнес-клубе. Проанализированы физиологические и физические особенности женщин зрелого возраста. Описано содержание занятий фитнесом и шейпингом в экспериментальной группе. Выявлены изменения

состава и параметров тела женщин данной возрастной категории в результате занятий фитнесом и шейпингом на основе биоимпедансного анализа.

Ключевые слова: фитнес, шейпинг, оздоровительная физическая культура, зрелый возраст, женщины, нагрузка, биоимпедансометрия, параметры тела, состав тела.

Annotation.

Yanina Savushkina, Evgeny Vrublevsky

Methodical approaches to use of modern systems of improvement of women of mature age.

More and more extensive interest is got by occupations modern improving systems in fitness clubs. In article influence of occupations by power fitness in combination with shaping on a physical condition of the women of mature age attending classes in fitness club is considered. Physiological and physical features of women of mature age are analysed. Content of fitness classes and shaping in experimental group is described. Changes of structure and parameters of a body of women of this age category as a result of fitness classes and shaping on the basis of the bioelectrical impedance analysis are revealed.

Keywords: fitness, shaping, improving physical culture, mature age, women, loading, bioimpedansometriya, body parameters, structure of a body.

Актуальность. В нашем обществе становится все более популярным быть здоровым, красивым и успешным человеком. Но, к сожалению, ритм жизни современного человека зачастую не позволяет придерживаться здорового образа жизни. Между тем, человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия физической культурой стали частью имиджа человека.

Тем не менее, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения и продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7 – 9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества [3]. Неблагоприятные воздействия внешней среды (плохая экология, токсины, инфекции) и несбалансированное питание приводят к нарушению слаженности работы в организме человека и различным заболеваниям.

В последние годы большую популярность приобретают различные физкультурно-оздоровительные занятия для женщин, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний, коррекции телосложения. Влияние таких занятий на организм выражается в укреплении сердечно-сосудистой системы, развитии гибкости; улучшении координации движений, усилении мышечной выносливости, развитии чувства равновесия, выработке хорошей реакции, поднятии уровня самооценки, привитии уверенности в себе.

Занятия оздоровительной физической культурой помогают избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной и жировой ткани. Из организма выходят шлаки и токсины, улучшается работа пищеварительной системы. Сбалансированное питание в сочетании с упражнениями оздоровительной направленности позволяет за короткое время достигнуть еще большего эффекта [2, 13].

В последние годы на смену монотонным физическими упражнениям приходят новые способы поддержания спортивной формы. Это фитнес-клубы с тренажерными залами, бассейнами, залами аэробики, а также ряд новых спортивных увлечений – ролики, скейтбординг, стритбол и т.д. При проведении таких занятий часто происходит

сочетание совместного использования нескольких видов оздоровительных упражнений [1, 4].

Построение комплексного подхода к проведению занятий современными физкультурно-оздоровительными системами обуславливается возрастающим интересом к данным видам двигательной активности, сохранением устойчивой положительной мотивации занимающихся, появлением большого количества различных модернизированных направлений фитнеса. Все это требует создания хорошей научной базы, которая бы могла более эффективно и грамотно использовать популярное среди населения средство физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности, работоспособности в любом виде деятельности.

Анализ литературы. Зрелый возрастной период у женщин начинается с 21 года и заканчивается к 55 годам (первый зрелый период – 21-35 лет, второй зрелый период – 36-55 лет). После 20–23 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию [3]. Поскольку в данном возрастном периоде наблюдаются уже первые признаки снижения силы и скорости, ухудшение гибкости и физической работоспособности, которые обычно связаны и усиливаются вынужденной гиподинамией [5], то двигательная активность в этот период становится залогом здоровья в последующие годы.

Использование систематических физических нагрузок способствует значительному замедлению инволюционных процессов и сохранению двигательных способностей женщин в любом возрасте [1, 3, 5, 9].

Анализ литературных данных показал, что в мировой и отечественной литературе накоплен значительный материал по вопросам использования средств физической культуры с оздоровительной целью. Сформированы общие принципы использования физических упражнений, изучена эффективность программ занятий с акцентированной оздоровительной направленностью при различных в них соотношениях объема и интенсивности физических нагрузок [3, 7, 8]. Предложены тесты и системы для оценки физического состояния, физической работоспособности и подготовленности, а также программы их коррекции. Установлена эффективность использования отдельных способов программирования в самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях [2, 11, 12].

В тоже время, несмотря на многочисленность исследований, недостаточно разработаны различные подходы к обоснованию нормативных параметров физкультурно-оздоровительных занятий, существуют противоречивые данные по поводу количественных значений их ведущих факторов, что обуславливают широкий диапазон рекомендуемых величин кратности, интенсивности, объема и направленности упражнений. Фрагментарно представлены данные, касающиеся особенностей влияния на организм занимающихся отдельных видов программ, характера адаптации к нагрузкам разной интенсивности и продолжительности, об особенностях проявления оздоровительного эффекта у лиц разного уровня физического состояния и профессиональной принадлежности.

Отсутствие объективных способов дозирования нагрузки на занятиях обуславливает возникновение противоречий относительно их оздоровительной эффективности. Это в значительной мере затрудняет настоящее время осуществление

дифференцированного подхода в выборе средств физической культуры, оптимальных параметров оздоровительных занятий, что предопределяет проведение научных исследований в данном направлении.

Так, физкультурно-оздоровительные занятия, как правило, проводятся групповым методом с многочисленным, отличающимся по возрасту и уровню функциональных возможностей контингентом, что не позволяет эффективно дозировать физическую нагрузку для каждого занимающегося. Кроме того, важной составляющей при построении тренирующих воздействий является учет мотивационных предпочтений занимающихся, что не всегда достигается при проведении занятий в группе

Для решения данных задач возникает необходимость осуществления индивидуального подхода к планированию нагрузки для каждой женщины, а также использования средств не отдельного вида фитнеса, а сочетание нескольких его видов в массовых физкультурно-оздоровительных программах.

Таким образом, доминирующий групповой метод организации занятий, отсутствие научного обоснования индивидуально-дифференцированного подхода к их организации, позволяет сделать вывод, что проблема поиска эффективных подходов к совершенствованию построения программы оздоровительной тренировки для женщин первого периода зрелого возраста, занятых малоподвижным трудом, является актуальной научно-практической задачей

Целью исследования являлась апробация методического подхода совместного использования нескольких видов оздоровительных занятий силовой направленности, корректирующего основные показатели параметров тела женщин зрелого возраста.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в 2017 году с женщинами зрелого возраста ($n=23$), которые систематически занимались по определенной методике 2 раза в неделю (1 ч – фитнес, 1,5 ч – шейпинг).

Физкультурно-оздоровительные занятия фитнесом силовой направленности в ходе проведения эксперимента включали в себя:

- **подготовительную часть** (5–7 минут), которая включала аэробную разминку (элементы аэробики, степ-аэробики, футбол-аэробики), упражнения на растягивание. В данную часть занятия входили упражнения на все группы мышц;
- **основную часть** (45–50 минут), где применялись упражнения на мышцы рук, туловища, спины, ног и на мышцы пресса;
- **заключительная часть** продолжалась 3–5 минут и включала стрейчинг и упражнения на дыхание.

Занятия шейпингом также состояли из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной [7].

Упражнения выполнялись в положениях сидя и лежа, медленно, с фиксацией позы и последующим расслаблением. Как дополнение имело место использование приемов аутогенной тренировки или медитация.

В процессе педагогических наблюдений уточнялись и корректировались фактический объем и интенсивность физических нагрузок оздоровительной направленности, осуществлялся педагогический анализ экспериментальных занятий. Данные педагогических наблюдений были использованы для изучения динамики физического состояния.

Результаты исследования. О состоянии физического развития судили по следующим показателям: масса и длина тела, окружность талии и бедер. Измерение показателей физического состояния проводилось с помощью биоимпедансометрии, который является распространенным методом определения состава человеческого тела через измерение электрического сопротивления в тканях. Данный метод основан на том, что через тело пропускают слабый электрический заряд и измеряют сопротивление (импеданс). Последнее дает представление об общем содержании воды в организме [6, 10].

Для изучения состояния организма женщин зрелого возраста был проведен биоимпедансный анализ (БИА), основанный на измерении импеданса всего тела или отдельных его сегментов и который относится к точным методам, позволяя в реальном времени определить происходящие изменения состава организма человека и его динамику на основе измерений: активного (**R**) и реактивного (**Xc**) сопротивления биологических тканей организма; фазового угла импеданса (**Z**); количества жировой массы тела (**ЖМТ**); количества тощей (безжировой) массы тела; количества содержания воды в организме; количества твердых фракций; количества внеклеточной массы тела (**ВКМ**); количества активной клеточной массы тела (**АКМ**); количества скелетно-мышечной массы тела; состояния основного и удельного энергообмена в организме. Кроме того биоимпедансный анализ позволил определить физические резервы организма женщин зрелого возраста [6].

На основе показателей биоимпедансометрии, выведенных по окончанию эксперимента, были получены следующие данные (таблица 1):

Таблица 1 – Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста

Показатели	До эксперимента $M_1 \pm \sigma$	После эксперимента $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий, p
Масса тела (кг)	$61,1 \pm 9,5$	$60,6 \pm 9,4$	$>0,05$
Окружность талии (см)	$75,7 \pm 9,2$	74 ± 9	$>0,05$
Окружность бедер (см)	$96,8 \pm 7,3$	$96,4 \pm 5,1$	$>0,05$
Основной обмен (ккал/сут)	$1383,3 \pm 47,2$	$1384,3 \pm 48,8$	$>0,05$
Внутриклеточная жидкость (кг)	$18,4 \pm 1$	$18,2 \pm 1,4$	$>0,05$

Отсутствие достоверности различий по всем вышеперечисленным показателям можно объяснить тем, что при проведении исследования до эксперимента некоторым женщинам с недостаточной жировой массой была дана рекомендация по набору веса. Наряду со снижением веса у одних женщин, наблюдалось увеличения веса у других (в соответствии с рекомендациями).

По результатам биоимпедансометрии до и после эксперимента были выявлены следующие показатели (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста (в %-ном соотношении, норма – 100 %)

Показатели	До эксперимента, $M_1 \pm \sigma$	После эксперимента, $M_2 \pm \sigma$	Достоверность различий, p
Жировая масса	139,9 ± 43,7	117,6 ± 40,2	<0,05
Тощая масса	111,8 ± 8,4	113,2 ± 7,9	<0,05
АКМ	123,3 ± 6,1	126,7 ± 5,3	<0,05
Доля АКМ	120,5 ± 6,3	128 ± 5,4	<0,05
Скелетно–мышечная масса	121,3 ± 4,8	127,1 ± 4,5	<0,05
Основной обмен	1536 ± 50,4	1542 ± 43,3	<0,05
Общая жидкость	113,1 ± 7,5	115,4 ± 5,7	<0,05

Динамика показателей отдельных параметров тела женщин зрелого возраста в процентном соотношении к норме (100%) представлена на рисунке 1.

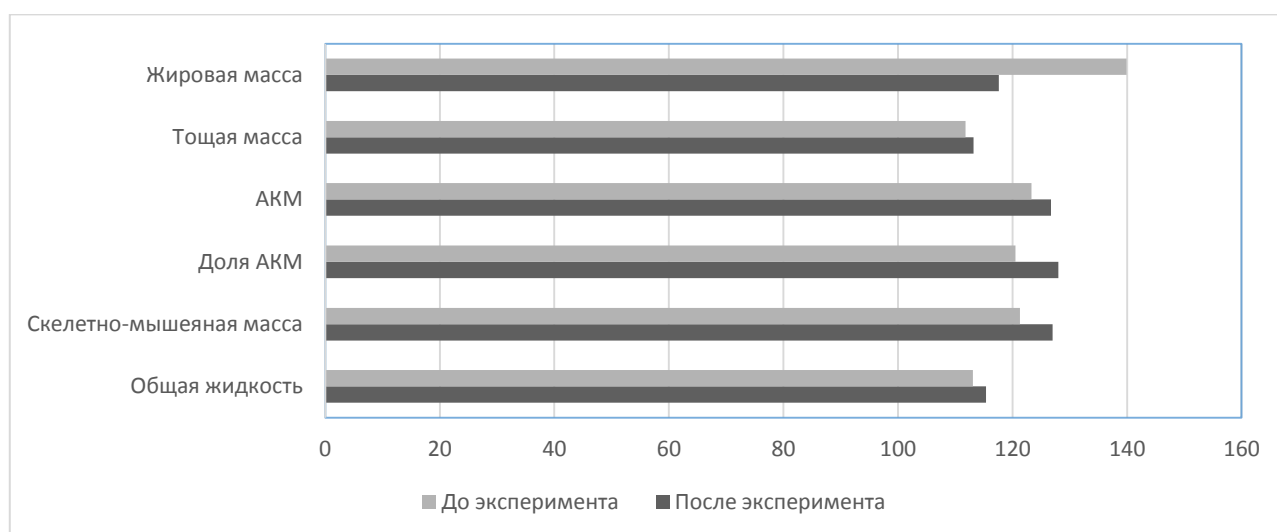


Рисунок 1 - Динамика показателей параметров тела женщин зрелого возраста (в процентном отношении к норме)

Выводы. Анализируя результаты биоимпедансометрии, полученные в ходе педагогического наблюдения за физическим состоянием женщин зрелого возраста в течение 4 месяцев (с февраля по июнь 2017 года), можно сделать следующие выводы:

- в результате работы с группой женщин зрелого возраста произошли качественные и количественные изменения состава тела (организма);
- за счёт сжигания жира увеличилось количество общей воды в организме;
- улучшился и восстановился нормальный водный баланс;

- уменьшилась жировая масса (в сумме на 13 человек – 21,5кг);
- уменьшился объем бедер (у исследуемых с избыточной жировой массой – на 19,5 см);
- уменьшился объем талии (в сумме на 13 человек – на 21,5 см);
- увеличилась тощая масса;
- улучшился в комплексе весь обмен веществ в организме;
- увеличился основной и удельный энергетический обмен в организме;
- повысился уровень общей работоспособности;
- увеличилась скелетно–мышечная масса.

В обычных условиях подобные изменения могут происходить в течение длительного времени. Для достижения более быстрого результата необходимо выполнять комплексы физических упражнений и правильно дозировать двигательную нагрузку, а также (для большего эффекта) следить за режимом питания и употребления воды.

Перспективы дальнейших исследований будут заключаться в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на состояние индивидуального гормонального фона организма женщин разного возраста в течение их овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Список использованной литературы

1. Александрова А.Ю. Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин / А.Ю. Александрова, В.А. Ивлева. – СПб, 2003. – 256 с.
2. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраст / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2005. - № 1. - С.73-78.
3. Друзь В.А. Медико-биологические основы контроля за физическим развитием населения / В.А. Друзь, Я.И. Пугач, С.С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С.115–119.
4. Кривчикова Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 6. – С.112-116.
5. Мамылина Н.В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин / Н.В. Мамылина, Л.В. Бобылева. – Челябинск: Цицеро, 2016. – 194 с.
6. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринский и др. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
7. Романенко Н.И. Влияние занятий фитнесом на физическую подготовленность женщин среднего возраста различного соматотипа / Н.И. Романенко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 5. – С.35 – 38.
8. Учебник инструктора групповых фитнес–занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
9. Ходли Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Ходли, Д.С. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 218 с.

10. Хрущева Ю.В. Верификация и описание возрастной изменчивости биоимпедансных оценок основного обмена / Ю.В. Хрущева, А.Д. Зубенко, Е.С. Чедия // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы: сб. тр. науч. – практ. конф. – М.: Наука, 2009. – 380 с.
11. Drabik J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego / J. Drabik // Wydawnictwo uczelniane AWFIS, Gdańsk, 2006. – 329 s.
12. Keefe F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F.J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. – 2006. – 11. – P.31–34.
13. Skidan A. Somatometrical peculiarities and motivation preferences of middle-aged women engaged in shaping / A. Skidan, E. Vrublevskiy // Спортивный вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С.207-211.

УДК 796.06

ШАНЬГИН Д.П., СИМОНОВА И.М.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация.

Шаньгин Д.П., Симонова И.М.

Анализ физической нагрузки при занятиях различными видами двигательной активности.

Статья содержит данные о влиянии физических нагрузок на здоровье человека при различных видах двигательной активности. Проведен анализ влияния физических нагрузок на функциональное состояние человека при занятии игровыми видами спорта (на примере волейбола) и танцами (на примере хип-хоп).

Ключевые слова: физическое воспитание, физические нагрузки, спортивные игры, волейбол, танцы, хип-хоп.

Annotation.

Shanguin Dmitri, Simonova Irina

Analysis of physical activity in the exercise of various types of motor activity.

The article contains data on the effect of physical activity on health in different types of physical activity. The analysis of the effect of exercise on functional state of the person when engaged in competitive sports (example: volleyball) and dance (for example, hip-hop).

Key words: physical education, physical activity, sports and games, volleyball, dance, hip-hop.

Актуальность. В настоящее время физическая культура является основной составляющей частью общей культуры общества. Это предмет, который реализовывается в процессе физического воспитания. Физическое воспитание - это процесс формирования двигательных умений и навыков, то есть физических качеств человека. Это процесс, который влияет на здоровье и физическое состояние человека с помощью физических упражнений, оздоровительных сил природы, а так же

гигиенических факторов [4]. Вообще, занятия спортом рекомендованы всем. Необходимо только правильно оценить свои способности и выбрать вид любой двигательной активности, который будет приносить удовольствие, так как любые движения полезны для организма человека [1].

Цель исследования. Цель данной работы – определение влияния физической нагрузки на организм человека, в данном случае студентов, при занятиях спортом и танцами.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы о влиянии физических нагрузок на функциональное состояние студентов при занятиях различной двигательной деятельностью.

2. Формирование системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, обучения, работы, семейном физическом воспитании.

3. Определение двигательных умений и навыков молодых людей, изучение их физической подготовленности, их психофизической готовности к жизнедеятельности в будущей избранной профессии.

Результаты исследований. Волейбол - это вид спорта (командно-спортивная игра), в которой соревнуются две команды на специальной площадке разделенной сеткой, целью которой является направление мяча таким образом, чтобы мяч приземлился на пол соперника или соперник допустил ошибку. Волейбольный матч состоит из 3-5 партий. В волейболе нет временного ограничения. Каждая партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (за исключением 5 партии, тайм-брейк). Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Многократное вариативное выполнение технических приемов и большая по времени продолжительность игры требуют особой выносливости [7]. Огромное внимание уделяется скоростно-силовой подготовке. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защитных действиях. В течение одной игры игроки совершают до 200-250 прыжков, большое количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Во время одного матча волейболисту приходится выполнять 500, а иногда и более, технических приемов. Нередко за одну игру спортсмен теряет около 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту. Выполнение технических и тактических приемов требует от игроков большого нервного напряжения, а также постоянного внимания в течение всей игры [1]. Напряженная, активная деятельность волейболистов связана с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья для достижения высоких спортивных результатов.

Физические качества - это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. Физические качества определяется пятью показателями: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Любой спортсмен, а в данном случае, как волейболисты, так и танцоры хип-хоп, должны обладать всеми этими качествами для достижения высоких результатов.

В наше время занятия любым видом танцев, как и любым видом спорта, требуют большой выносливости и работоспособности. Одной из главных причин является высокая плотность физической нагрузки во время занятий. В процессе занятий любыми танцами происходит гармоничное физическое развитие. В результате регулярных занятий развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость [2]. Для тренировки сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения, чтобы развивать необходимые физические качества танцовщиков. Необходимо корректировать различные нарушения физического развития и осанки, которые являются следствием чрезмерной нагрузки на определенные системы организма. Занятия танцами развивают опорно-двигательный аппарат, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей. Так же танцы развивают координацию движений, оказывают влияние на расширение двигательного диапазона, на тренировку дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая этим жизненную активность организма.

Танец - это вид искусства, который выстраивается в определенную композицию с помощью движения тела под музыку. С помощью танца люди выражают свои чувства и эмоции, которые не могут рассказать словами.

Уже не первый год люди спорят по поводу того, можно ли причислять танец к спортивной деятельности. Некоторые утверждают, что танец это чистое искусство и нет ничего общего со спортом. Но истина этого вопроса находится где - то посередине. Танец-это и искусство, и вид спорта, главное важно знать в каких целях используешь его. Танцы не ограничиваются только балетом, есть множество других стилей, например такого, как хип-хоп. Например, в новом телешоу “Танцуют все!” на первом канале. В этом шоу люди, танцующие хип – хоп, не только выражают свой эмоции и мимику с помощью танца перед публикой, но и имеют спортивный характер. На сегодняшний день Хип-хоп один из самых популярных современных танцевальных стилей. Этот стиль очень интересный и многогранный. Он вобрал в себя манеры и движения многих уличных стилей, появившихся ранее: брейк, поптинг, локинг. Огромная популярность Хип-хоп танцев напрямую связана с универсальностью и многообразием этого танцевального направления. В нем можно импровизировать, танцевать любые движения, но в соответствующей манере и под соответствующую музыку, которая присуща этому движению [5].

Истоки этого движения уходят в подворотни черных гетто Нью-Йорка 70 годов 20 столетия. Хип-хоп зародился в среде латиноамериканцев и афроамериканцев, став своеобразной альтернативой уличному насилию и переросший в целую субкультуру для молодежи во всем мире. Одна общая культура Хип-хоп объединяет множество направлений. Это: музыкальное направление - Битбокс, Рэп, Фанк; танцевальное направление - Брейк данс, С-Walk, Крамп, waving и изобразительное искусство - Граффити.

Занимаясь хопом, человек выступает в дуэте, в группе или в качестве солиста. Для занятий хип-хопом необходимы такие же качества, как и при занятиях волейболом. Это сила, быстрота, ловкость, выносливость, целеустремленность, высокая координация движений и прочее. К тому же тело должно находиться в идеальном состоянии. Занимаясь танцами, также как и занимаясь спортом, человек подвержен многочисленным травмам. Все движения в танце выполняются по

определённому алгоритму, а артистизм танцоров оценивается отдельно. Стоит отметить, занятия танцами требуют тщательной растяжки и разминки. В этом танцовщики тоже сравнимы со спортсменами.

Физическая нагрузка на организм во время тренировки профессиональных танцоров по своей насыщенности и объёму почти равняется нагрузке профессиональных спортсменов. Общеизвестно воздействие двигательной активности на здоровье людей, занимающихся танцами. Им характерна гиперкинезия – чрезмерная двигательная активность. Основной причиной этому является ранняя и высокая плотность физических нагрузок.

Занятия танцами положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья - эндорфинов. Танцы улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью. Занятия танцами под музыкальное сопровождение помогают снять физическое или умственное напряжение, например, у студентов во время сдачи экзаменов [3].

Перед тем, чтобы определить, какими физическими качествами обладает танцор хип-хопа, необходимо понять, что такое этот стиль танцев.

Хип-хоп танец на протяжении многих лет постоянно развивается, вбирая в себя все новые и новые элементы. Он рождает свои собственные движения, так же заимствует их из других танцевальных школ. Несмотря на возможность импровизировать и огромное разнообразие движений, Хип-хоп, как и любой танец, имеет свои базовые движения, сформировавшиеся на протяжении многих лет. Хип-хоп в наше время был признан одним из самых полезных для физической формы танцем.

Преимуществом хип-хоп тренировок является то, что они обеспечивают тело силой, то есть производят тонизирующий эффект, выстраивают идеальное телосложение, повышают выносливость, укрепляют сердечную мышцу и легкие, улучшают кровообращение. Хип-хоп, как и регулярные физические нагрузки, помогает контролировать вес и сон. Он имеет и эмоциональные преимущества, устраняет состояние стресса и тревоги.

Нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин для лиц разного пола и возраста основаны на результатах комплексного изучения реакции организма на дозированную физическую нагрузку. Более интенсивное, а иногда чрезмерное воздействие на организм человека, ведет либо к перенапряжению, либо к превышению физиологических возможностей. Вследствие этого, может произойти срыв нормальной деятельности организма или получение нежелательных травм, как у спортсменов, так и у танцовщиков [4]. Важно следить за здоровьем спортсменов во избежание перегруженности их организма и получения вследствие этого нежелательных травм. Необходимо вовремя корректировать тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий.

Методы исследований. В данной научно-исследовательской работе были использованы различные методы. Такие, как общенаучные, педагогические, психологические, биологические, социологические. Все эти методы тесно связаны между собой. Для написания данной научной статьи были изучены литературные источники по физическому воспитанию молодежи [1]. Был использован ряд документов о влиянии физических нагрузок на организм молодых людей, занимающихся волейболом [2, 7]. Были использованы материалы, эмпирические

данные и другая информация. Были изучены материалы по совершенствованию функциональной подготовленности молодых людей, занимающихся различной двигательной активностью [4].

Результаты исследования. На основании вышеизложенного материала о функциональном состоянии спортсменов и танцовщиков, нами было проведено следующее исследование. Мы провели анализ физического развития студентов и влияния физической нагрузки на их организм. При этом учитывались антропометрические данные и отдельные качественные стороны двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Мы измерили пульс у 12 девушек сборной команды УрГУПС по волейболу и у 8 юношей студентов, занимающихся хип-хоп. Пульс был измерен у девушек вначале двусторонней игры и после окончания второй партии. У юношей пульс измерили до и после танца хип-хоп, который продолжался в течение 5 минут под музыкальное сопровождение. У волейболисток значение пульса было в среднем увеличено на 20-30 ударов в минуту. Так и у юношей пульс увеличился в среднем на 20-35 ударов в минуту.

Вывод. Одним из главных принципов определения физического состояния человека при занятиях спортом - это соответствие мощности и объема выполняемых им физических нагрузок. Только в этом случае занятия спортом не навредят, а будут положительно влиять на здоровье людей, которые выбрали занятие волейболом или любым другим видом спорта. Позволят им достигнуть поставленных целей. При занятиях танцами, одной из важнейших задач является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма. Занятия любым видом танцев принесут только положительное влияние на организм танцовщиков, влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя его тело физически, помогая обрести уверенность в собственных силах. Занятия танцами являются универсальным средством воспитания тела и души человека - средством гармонизации воспитания личности.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективой дальнейших исследований в данном направлении является определение целевой направленности процесса физического воспитания студентов, улучшение их здоровья и общего физического состояния при занятиях различной двигательной деятельностью, а так же создание четких критериев оценки эффективности этой деятельности.

Список использованной литературы

1. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Ф. и С., 1986. - 208 с.
2. Ромм В.В. Танец и здоровье / В.В.Ромм – МСА, 2005.
3. Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. – М., 2004. – С. 64 – 69.
4. Воздействие физкультуры и спорта на организм. – Режим доступа: <http://vashsport.com/>
5. Сила, быстрота, выносливость в танце. – Режим доступа: <http://www.shake-dance.ru/polza/745/>
6. Физиология спорта. – Режим доступа: www.fizkult-ura.ru/books/sport_fizio/2
7. Учебник по волейболу. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/2899039>

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

УДК 796.325

ДОРЖИЕВА О.С.

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
г. Улан-Удэ, Россия

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ

Аннотация.

Доржиева О.С.

Повышение физической подготовленности юных волейболистов с применением средств аэробики.

В настоящее время существует практическая потребность в более совершенных технологиях подготовки спортивного резерва волейболистов, заставляющая искать новые пути модернизации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки. На сегодняшний день нет обоснованных методик занятий аэробикой с юными волейболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие немаловажных для волейболистов координационных способностей. Данная статья посвящена подготовке юных волейболистов с использованием средств аэробики.

Ключевые слова: техническая подготовка волейболистов, этап начальной подготовки, базовая аэробика.

Annotation.

Dorzhieva O.S.

Increasing physical fitness of young volleyball players with the use of aerobics.

Currently, there is a practical need for better technology training of sports reserve players, forcing to look for new ways of modernization of the training process at the initial stage of training. Today there are no reasonable methods of aerobics with young volleyball players, which undoubtedly limits the possibility of applying innovative means of training aimed at development is important for volleyball players and coordination abilities. This article is devoted to the training of young volleyball players with the use of means of aerobics.

Key words: technical training of volleyball players, initial training, basic aerobics.

Актуальность. В настоящее время существует практическая потребность в более совершенных технологиях подготовки спортивного резерва волейболистов, заставляющая искать новые пути модернизации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки [5].

Волейбол характеризуется постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующими проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности [2]. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением координационных способностей, которые являются одним из ведущих для волейболистов (Ю.В. Менхин, 1985; Л.Г. Майорова, 1988; В.И. Лях 1988, 1989, 1998; А.В. Лагутин, 1996; О.В. Бегун 2006; А.А. Гурьев, 2010; А.Ф. Акулич, 2011).

По мнению Ж.Г. Холодова и В.С. Кузнецова (2000) эффективным для повышения уровня координационной подготовленности, является использование

упражнений с повышенным потреблением кислорода, как средство оптимизации аэробных возможностей организма и повышения уровня основных физических качеств. Ряд ученых отводят важное место для повышения уровня координационных способностей средствам прикладной физической подготовки, а также упражнениям аэробной гимнастики и специальным упражнениям, выполняемые под музыкальное сопровождение могут служить этими средствами [3].

Ранее применение аэробики в других видах спорта, как дополнительного средства спортивной тренировки исследовалась в работах Ю.В. Пармузиной (2006), Т.В. Романовой (2006), А.А. Гайворонской (2009). В своих работах они доказали эффективность применения прикладной аэробики как средство развития выносливости и координационных способностей, в футболе, борьбе и баскетболе. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день нет обоснованных методик занятий аэробикой с юными волейболистами, что, несомненно, ограничивает возможности применения нетрадиционных средств подготовки, направленных на развитие немаловажных для волейболистов координационных способностей.

Актуальность исследования определяется наличием противоречий между:

- возросшими требованиями к технико-тактической оснащенности современных игроков в волейбол и уровнем подготовленности юных волейболистов, обучающихся в детско-юношеских спортивных учреждениях;
- потребностью разработки высокоэффективных инновационных методик направленных на повышение уровня технической и физической составляющих спортивной подготовки волейболистов и преобладанием устаревших направлений в организации учебно-тренировочного процесса;
- необходимостью подготовки высококвалифицированных спортсменов уже на начальном этапе их спортивной деятельности и недостаточным программно-методическим обеспечением учебно-тренировочного процесса в волейболе.

Возникшие противоречия и недостаточность теоретической разработки применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов выявили проблему исследования в обучении техническим приемам волейбола на этапе начальной подготовки с помощью средств аэробики оздоровительной направленности.

Объект исследования - процесс технической подготовки волейболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения.

Предмет исследования – методика использования средств и форм организации аэробики в технической подготовке волейболистов 11-12 лет на начальном этапе обучения.

Целью исследования стала разработка и обоснование технологии применения аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что целенаправленное использование средств и методов аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов на начальном этапе подготовки позволит улучшить показатели физической, координационной и технической подготовленности.

В основу предлагаемой методики легли разработанные комплексы упражнений, в которые были включены средства аэробики и основные современная типовая

модель программы для детско-юношеских спортивных школ по волейболу. Экспериментальная группа (ЭГ), численностью 15 человек, тренировалась по предлагаемой методике.

Результаты испытаний проведенные в начале педагогического эксперимента показали, что различия между средними показателями, характеризующими уровень физической, координационной и технической подготовленности отличаются друг от друга на незначительную величину и не имеют достоверных различий ($P>0,05$). Это дает возможность говорить об одинаковом уровне подготовленности до начала педагогического эксперимента.

По истечении девяти месяцев было проведено итоговое тестирование. Прирост показателей физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Прирост показатели физической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	КГ		%	t	P
	до	после			
Прыжок в длину с места, см	155,9 ±9,08	160,8 ±7,8	2,6	1,57	P>0,05
Бег 30 метров, сек	5,47±0,33	5,37±0,3	1,84	0,85	P>0,05
Шестиминутный бег, м	1156,6±170,9	1270±130,6	9,3	2,04	P>0,05
Челночный бег 3x10, сек	8,71 ±0,396	8,68±0,43	0,34	0,18	P>0,05
Подтягивание на перекладине, раз	6,8 ± 2,65	8,0 ± 2,04	16,2	1,39	P>0,05
Наклон вперед, см	6,4±2,3	9,2±3,63	34,8	2,44	P<0,05
Тестовые упражнения	ЭГ		%	t	P
	ДО	ПОСЛЕ			
Прыжок в длину с места, см	153,2 ± 11,56	183,67±10,89	18	7,43	P<0,01
Бег 30 метров, сек	5,4±0,3	5,19±0,27	3,9	2,08	P<0,01
Шестиминутный бег, м	1146,6±168,4	1281,3±125,9	11	2,48	P<0,05
Челночный бег 3x10, сек	8,65 ± 0,44	8,26±0,28	4,6	2,85	P<0,01
Подтягивание на перекладине, раз	6,6±2,47	11,07±1,62	50,5	5,85	P<0,01
Наклон вперед, см	6,4±2,59	12,33±2,38	63,3	6,54	P<0,01

Данная методика рассчитана на 9 месяцев. Педагогический эксперимент проходил в два этапа. В целях выявления эффективности и научного обоснования

методики технической подготовки волейболистов 11-12 лет с использованием средств аэробики, был проведен основной педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе ДЮСШ №13. В эксперименте приняли участие 30 юношей в возрасте 11-12 лет. Контрольная группа (КГ), в составе 15 человек, тренировалась с использованием традиционных методов обучения, где в основу была положена

Средства аэробики представлены в виде базовых шагов аэробики, а основные технические действия в волейболе на этапе начальной подготовки включает в себя овладение элементами перемещений, стоек, верхней и нижней передачи, подачи и нападающего удара. В каждом комплексе базовые шаги аэробики преобразовывались в подобные по структуре технические элементы волейбола. При выполнении этих комплексов тренером своевременно устранялись ошибки. Каждый комплекс был направлен на совершенствование основных технических действий волейболиста (перемещения, основные стойки, передача двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, подачи и нападающие удары) и на развитие одного из видов координационных способностей. Отличительной особенностью методики является положенный в ее основу сопряженный подход, позволяющий оказывать дополнительное воздействие на отстающие виды координационных проявлений у спортсменов, что оказывает положительное влияние на развиваемые двигательные способности. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю. Два занятия проходили по традиционной программе спортивной школы и были направлены на совершенствование технических действий юных волейболистов, а одно занятие - с использованием разработанных комплексов. Все занятия с применением аэробики проводятся под музыкальное сопровождение. Музыкальные фонограммы обрабатываются с помощью компьютерных программ, и записываются таким образом, чтобы подготовительная и заключительная части урока соответствовали темпу 120 ударов в минуту, а основная часть 135 - 140 ударов в минуту.

Аэробика должна сочетаться с общим направлением тренировочных занятий по волейболу и являться составной частью тренировочного процесса. Поэтому базовые шаги классической аэробики выполняется в подготовительной части занятия, а разработанные блоки, которые носят развивающий характер, выполняются в начале основной части. В середине основной части осуществляется характерная волейболисту нагрузка, которая соответствует начальному этапу подготовки. Далее, в заключительной части выполняются упражнения на расслабление.

Статистически достоверный прирост по всем показателям физической подготовленности наблюдался только у юношей занимающихся по предлагаемой технологии. Итоговое тестирование показало, что прирост результатов прыжка в длину с места в контрольной группе составил 2,6% ($P>0,05$), а в ЭГ – 18% , где являлся достоверным при 1% значимости. среднегрупповые показатели в беге на 30 метров сократились на 1,84% и 3,9%, соответственно. Достоверны они лишь во второй группе ($P<0,01$). Показатели 6-минутного бега КГ улучшила на 9,3% ($P>0,05$), а ЭГ на 11%, где они являются статистически достоверны при 5% уровне значимости. Результаты челночного бега достоверно возросли только в ЭГ, прирост составил 4,6% ($P<0,01$). Показатели силы, проявляемые в подтягивания на перекладине возросли в КГ на 16,2% ($P>0,05$), а в ЭГ на 50,5% ($P<0,01$). Изменения в экспериментальной

группе являются статистически достоверными при 1% значимости. Достоверный прирост в тестовом задании наклон вперед из положения сидя наблюдался как в КГ, так и в ЭГ, который составил 34,8% ($P < 0,05$) и 63,3% ($P < 0,01$), соответственно.

Прирост показателей координационной подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Прирост показателей координационной подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

Тесты	КГ		%	t	P
	до	после			
Три кувырка в основную стойку, сек	5,5±0,8	5,0±0,4	10,0	0,56	P>0,05
Проба Ромберга, сек	12,8±1,2	14,2±1,3	10,9	0,79	P>0,05
Прыжок вверх (по В.М. Абалакову), см	35,51±1,92	39,07 ±2,11	9,5	1,25	P>0,05
Тесты	ЭГ		%	%	P
	до	после			
Три кувырка в основную стойку, сек	5,3±0,6	4,7±0,1	11,3	1,0	P>0,05
Проба Ромберга, сек	13,0±1,0	15,8±0,3	21,5	2,69	P<0,05
Прыжок вверх (по В.М. Абалакову), см	35,11±1,71	42,13 ±2,05	18,1	2,63	P<0,05

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтвердили повышение показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей у юношей экспериментальной группы, что, в свою очередь, оказало существенное влияние на улучшение показателей технической подготовленности. Прирост показателей координационных способностей, определяемый в тестовом задании три кувырка в основную стойку в ЭГ составил 11,3%, а в КГ- 10%. Результаты прыжка вверх (по В.М. Абалакову) у КГ изменились на 9,5%, а в ЭГ - 18,1%, где являются достоверными при 5% уровне значимости. Значительный прирост данных пробы Ромберга наблюдался у испытуемых ЭГ, который составил 21,5%. Результаты статистически достоверны при $P < 0,05$.

Прирост показателей технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента представлен в таблице 3.

Как видно из таблицы разработанные блоки прикладной аэробики способствовали повышению уровня технической подготовленности. Достоверный прирост по этим показателям был отмечен только в ЭГ. Так среднegrupповые значения точности второй и первой передачи увеличились на 94% и 63,6%, соответственно. Передачи у стены у испытуемых ЭГ улучшились на 85%. Показатели точности подач возросли на 40%, а нападающего удара на 80,6%.

Различия между показателями статистически достоверны при 1% уровне значимости ($P < 0,01$).

Таблица 3 - Прирост показателей технической подготовленности волейболистов КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	КГ		%	t	P
	до	после			
Точность второй передачи, кол-во раз	1,33±0,9	2,47±0,92	60	3,28	P<0,01
Передачи у стемы, кол-во раз	1,88±0,7	2,4±0,91	48	2,93	P<0,01
Точность подач, кол-во раз	3,33± 0,8	3,8±0,94	13,1	1,45	P>0,05
Точность нападающих ударов, кол-во раз	1,87±0,64	2,53±1,1	30	1,91	P>0,05
Точность первой передачи, кол-во раз	2,07±0,8	2,33±0,7	11,8	0,96	P>0,05
Блокирование, кол-во раз	2,47±0,6	3,07±0,7	21,6	2,44	P<0,05
Тестовые упражнения	ЭГ		%	t	P
	до	после			
Точность второй передачи, кол-во раз	1,27±0,7	3,53±0,99	94,1	7,23	P<0,01
Передачи у стемы, кол-во раз	1,8±0,77	3,47±0,74	85	6,81	P<0,01
Точность подач, кол-во раз	2,93±0,88	4,4±0,74	40	4,94	P<0,01
Точность нападающих ударов, кол-во раз	1,73±0,7	4,07±1,03	80,6	7,23	P<0,01
Точность первой передачи, кол-во раз	1,93±0,7	3,73±0,96	63,6	5,85	P<0,01
Блокирование, кол-во раз	2,33±0,72	4,07±1,03	54,3	5,32	P<0,01

Выводы. Достоверный прирост уровня физической, технической и координационной подготовленности юношей 11-12 лет подтвердил положительное влияние используемых средств, методов и организационных форм разработанной методики. Разумеется, положительные изменения произошли и у юношей контрольной группы, однако конечные результаты соответствуют лишь средним показателям и не позволяют сделать вывод о высокой эффективности существующей традиционной методики. Традиционная методика подготовки волейболистов на этапе начальной подготовки преследует цель формирования и тщательной отработки, определенных технико-тактических действий, не создавая при этом необходимых условий для совершенствования психофизиологических характеристик, лежащих в

основе координационных способностей. Таким образом, данная методика является эффективной и позволяет в более короткие сроки улучшить освоение технических элементов волейбола на начальном этапе подготовки, от которых в дальнейшем будет зависеть проявление высокого технического мастерства.

Перспективы дальнейших научных исследований - повысить техническую подготовленность юных волейболистов по средством использования средств аэробики в учебно-тренировочном процессе, что в дальнейшем отобразится на эффективности соревновательных результатов.

Список использованной литературы

1. Абрамов В.С. Аэробика и мы / В.С. Абрамов. - Ташкент: Медицина, 1999. - 174 с.
2. Беляев А.В. Волейбол / А.В. Беляев, М.В. Савина. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 360 с.
3. Вишняков А.В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11-12 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Вишняков. - М., 1993. - 24 с.
4. Гайворонская А.А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... кан. пед. наук / А.А. Гайворонская. - Волгоград, 2009. - 27 с.
5. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 30 - 33.
6. Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: метод, пособие / Г.О. Краснова, Ю.В. Пармузина. - Волгоград, 2001. - 14 с.
7. Пармузина Ю.В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами: дисс. ...канд. пед. наук / Ю.В. Пармузина. - Волгоград, 2006. - 156 с.
8. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменок в видах борьбы средствами аэробики: дис.... канд. пед. наук / Т.В. Романова. – РГУФК. - М., 2006. - 119 с.
9. Ростовцева М.Ю. Дозирование аэробных и силовых упражнений в оздоровительной аэробике / М.Ю. Ростовцева // Аэробика: Зима. - 2001. - С. 2-7.

УДК 796.325

ЕЖОВА А.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»*

г. Воронеж, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация.

Ежова А.В.

Развитие силовых способностей волейболистов в подготовительном периоде.

Статья посвящена исследованию физической подготовки волейболистов. Рассматривается проблема силовых способностей, на основе внедрения в практику подготовки волейболистов метода круговой тренировки, обеспечивающего повышение физической подготовки. Применение данных методических подходов оказало положительное влияние на подготовку занимающихся, и позволили определить доступные для данной возрастной группы средства педагогического воздействия.

Ключевые слова: круговая тренировка, комплекс упражнений, методические особенности, силовые показатели.

Annotation.

Ezhova A.V.

Development of strength abilities of volleyball players in the preparatory period.

The article is devoted to the physical training of volleyball players. The problem of power abilities is considered, based on the introduction into the practice of training volleyball players the method of circular training, which provides an increase in physical fitness. The application of these methodological approaches had a positive impact on the training of those involved and made it possible to determine the means of pedagogical influence available for a given age group.

Keywords: circular training, complex of exercises, methodological features, power indicators.

Актуальность. Спортивные игры, в частности, волейбол, являются наиболее зрелищными, популярными видами спорта, основу существования и развития которых составляют соревнования. Соревновательная деятельность является основным критерием эффективности тренировочного процесса, средством педагогических воздействий. С одной стороны, в условиях соревнований в полной мере проявляются положительные и отрицательные стороны подготовленности волейболистов, с другой – специфика соревновательной деятельности служит ориентиром для построения тренировки [2, 6].

Важное место в системе управляющих воздействий в тренировке волейболистов принадлежит средствам силовой подготовки игроков. Они, во-первых, призваны обеспечить формирование такой структуры физической подготовленности спортсменов, которая отвечала бы специфике внешних отношений его организма, и, во-вторых, должны по своему воздействию соответствовать режиму деятельности игрока в специализируемом упражнении. Воспитание силы с учетом двигательной специфики игрока - одна из сторон специальной подготовки волейболистов [1, 3, 4, 5].

На современном этапе развития волейбола значительно возросли требования к развитию силовых качеств. Современный волейболист с первой до последней минуты матча вступает в бесчисленное множество единоборств, эффективность которых не мыслима без достаточно высокого уровня развития силы. Высокотехничный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за слабого уровня развития силовых качеств он редко приносит очки команде. Однако, несмотря на большое значение уровня развития силовых качеств в современном волейболе в доступной литературе не обнаружено конкретных рекомендаций по методике их совершенствования у волейболистов в подготовительном периоде, либо они носят не конкретный характер.

Противоречие между необходимостью специального развития силовых качеств у волейболистов в подготовительном периоде и отсутствием конкретных методических рекомендаций по методике тренировки предопределило актуальность настоящего исследования.

Цель статьи: выявить основные методические особенности развития силовых качеств у волейболистов в подготовительном периоде.

В работе были поставлены следующие **задачи:**

1. На основании обобщения и анализа данных научных литературных источников составить комплекс упражнений для развития силовых качеств у волейболистов в подготовительном периоде;
2. Экспериментально проверить разработанные методики развития силовых качеств у волейболистов в подготовительном периоде;
3. Разработать методические рекомендации по внедрению экспериментальной методики в тренировочный процесс волейболистов в подготовительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным отличием методики занятия экспериментальной группы от контрольной явилось то, что в процессе тренировочного занятия, используемые экспериментальной группой выполнялись силовые упражнения с отягощениями на 6-ти «станциях» по методу круговой тренировки:

- подъем ног на специальном устройстве – упражнение для тренировки мышц брюшного пресса;
- жим ногами лежа на тренажерном устройстве – упражнение для тренировки мышц бедра;
- подъем на носки, стоя в наклоне с партнером на спине – упражнение для тренировки мышц голени;
- становая тяга штанги с прямыми ногами – упражнение для тренировки мышц спины;
- жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх – упражнение для тренировки грудных, дельтовидных мышц и трехглавых мышц плеча;
- выпрыгивание вверх из полуприседа – упражнение для тренировки грудных, дельтовидных и трехглавых мышц плеча.

Все указанные упражнения выполнялись в 10-15 повторений с весом отягощения 70-75% от максимально возможного. Отдых между подходами составлял до 10 секунд. После каждого подхода силового упражнения, спортсмены переходили на другую станцию. Всего рекомендовалось испытываемым прохождением 3 кругов на

занятии.

Занимающиеся контрольной группы выполняли силовые упражнения с использованием метода повторных усилий. Упражнения подбирались ими самостоятельно. Основным видом отягощения был вес собственного тела. Спортсмены экспериментальной группы занимались три раза в недельном микроцикле (понедельник, среда, пятница).

Испытуемые контрольной группы занимались трижды в недельном микроцикле. Каждое тренировочное занятие состояло из трех основных частей: подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть продолжалась 15-20 мин. и включала в себя комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении, различные прыжки и ускорения. В основной части использовался комплекс упражнений с отягощениями.

В экспериментальной группе использовался метод круговой тренировки, в контрольной группе метод повторных усилий. Главное внимание в процессе тренировочного занятия уделялось развитию взрывной силы основных мышечных групп, повышение общей работоспособности. В заключительной части использовались упражнения на растягивание и расслабление.

Основной этап формирующего эксперимента проводился в течение февраля, марта и апреля месяцев 2016 года. В процессе эксперимента было проведено 36 тренировочных занятий, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Каждое тренировочное занятие продолжалось приблизительно 1,5 часа.

В начале и по окончании формирующей части эксперимента было проведено тестирование двигательных способностей и математическая обработка полученных данных. Так, определена достоверность различий между показателями, полученными в экспериментальной и контрольной группах с помощью таблицы вероятности по распределению Стьюдента. Результаты сравнительного анализа, показатели итогового тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей итогового тестирования в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	p
	х	б	м	х	б	м		
Становая тяга штанги, кг	150	15,8	5,6	125	24,6	8,8	2,4	0,031 p < 0,05
Прыжок в длину с места с 2 ног, см	258	12,6	4,5	239	12,6	4,5	3,0	0,010 p < 0,05
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, см	955	8,4	3	901	63,5	22,6	2,4	0,031 p < 0,05
Отжимания, кол. раз	51	3,3	4,2	48	2,9	3,2	4,3	0,341 p > 0,05

Как видно из таблицы, достоверное улучшение результатов у занимающихся экспериментальной группы наблюдается по следующим показателям: становая тяга

штанги ($p < 0,05$), прыжок в длину с места с двух ног ($p < 0,05$), метание набивного мяча из-за головы двумя руками ($p < 0,05$). По показателю отжимания от пола, достоверных различий не обнаружено ($p > 0,341$). Однако у занимающихся экспериментальной группы произошел большой прирост результата, нежели у спортсменов контрольной группы.

Отсутствие достоверного прироста в контрольном упражнении отжимания от пола, мы объясняем тем, что видимо для прироста данного показателя, требуется большее количество времени.

Заключение. Воспитание силы с учетом двигательной специфики волейболиста - одна из сторон специальной подготовки игрока. Поэтому в практике уже давно наметилась тенденция к выделению особого направления в тренировке, в задачи которого входит воспитание специальной силы.

Характерными особенностями волейболиста являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении. При выполнении комплекса упражнений по круговому методу рекомендуется использовать взрывной стиль выполнения упражнений, так как данный стиль выполнения эффективен для развития максимальной силы и силовых особенностей, а также мускульной мощности.

Выводы. В тренировочном процессе волейболистов 19-21 лет в подготовительном периоде с целью развития силовых качеств целесообразно использовать следующий комплекс упражнений: подъем ног на специальном устройстве; жим ногами лежа на тренажерном устройстве; подъем на носки, стоя в наклоне с партнером на спине; становая тяга штанги с прямыми ногами; жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх; выпрыгивание из полуприседа.

Все показанные упражнения необходимо выполнять в 10-15 повторениях с весом отягощения 70-75% от максимально возможного. Отдых между подходами должен составлять до 10 сек. для перехода на другую стацию. Всего рекомендовалось испытуемым пройти 3 круга на отдельном занятии.

Экспериментальная методика развития силовых качеств у волейболистов в подготовительном периоде доказало свою эффективность, обнаружено достоверное увеличение прироста силы по показателям: становая тяга штанги ($p < 0,05$), прыжок в длину с места ($p < 0,05$), метание набивного мяча из-за головы двумя руками ($p < 0,05$).

Выявлена тенденция к улучшению показателя: отжимания от пола ($p > 0,05$) у занимающихся экспериментальной группы.

Перспективы дальнейших исследований. Представленный материал, лишь начало исследований, завершение которых планируется объединить в монографию, где будут показаны разновидности силовой подготовки в волейболе, методы развития силовых качеств. Особое внимание будет уделено взрывной силе в подготовке волейболистов.

Широко будут представлены упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых

предметов, упражнения с отягощениями и пр., выполняемые с максимальной интенсивностью. Покажем результаты исследований в подготовке волейболистов.

Список использованной литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - Москва: Физкультура и Спорт, 2007. - 178 с.
2. Ежова А.В. Волейбол: методика обучения и правила игры / А.В. Ежова, Н.И. Годунова, С.К. Толстых // Учебно-методическое пособие. Воронеж: Научная книга, 2012. – 81 с.
3. Ежова А.В. Исследования двигательной надежности волейболисток различных игровых амплуа, участниц первенства России / А.В. Ежова, Н.И. Годунова // Сборник научных трудов ВГИФК 2009-2013 гг. / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013. – С. 102-113.
4. Кряж В.Н. Круговые тренировки в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа, 1982. – 120 с.
5. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В. В. Рыцарев. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и Спорт, 2009. - 399 с.
6. Сазоненко В.М. Специальная физическая подготовка волейболистов: учебно-методическое пособие / В.М. Сазоненко. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 58 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

УДК 796.015

БАЗАРОВА Е.О., МИШНЕВА С.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С МОТИВАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ

Аннотация.

Базарова Е.О., Мишнева С.Д.

Взаимосвязь самооценки с мотивационной направленностью в каратэ киокусинкай.

В данной работе представлены итоги исследования данных изучения характеристик мотивационной направленности каратистов в спортивной жизни. Установлено, что соревновательная и тренировочно-соревновательная мотивация в каратэ киокусинкай соответствует мотивации достижения успехов, а тренировочная мотивационная направленность соотносится с мотивацией избегания неудач. Выявлена взаимосвязь самооценки с мотивационной направленностью подростков-каратистов.

Ключевые слова: мотивационная направленность, сила мотивационной установки, мотивация достижения, мотивация избегания неудач, самооценка.

Annotation.

Bazarova Ekaterina, Mishneva Svetlana

Interrelation of self-esteem with motivational orientation in kyokushin karate.

In this paper, the results of a study of the data on the study of the characteristics of the motivational orientation of students - karate students in sports life are presented. It is established that competitive and training-competitive motivation in kyokushin karate corresponds to the motivation for achieving success, and the training motivational orientation is related to the motivation to avoid failures. The relationship between self-esteem and the motivational orientation of adolescent karatekas has been revealed.

Key words: motivational orientation, strength of motivational attitude, motivation of achievement, motivation to avoid failures, self-esteem.

Актуальность. Мотивация в спорте представляет собой сложный психоактивный процесс, который движет и управляет человеком. Под спортивной мотивацией ряд авторов понимают совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена [7]. По мнению Г.Д. Бабушкина, мотивация в спорте выступает как «сложное состояние личности, возникающее и проявляющееся во взаимодействии субъекта с выбранным видом спорта» [8]. Р.А. Пилюян понимает спортивную мотивацию как особое состояние личности, возникающее в результате соотнесения спортсменом собственных способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, являющееся основой целеполагания, ориентированного на максимальную результативность [4].

Анализ литературы. Изучению мотивационной активности в спорте посвящено множество научных исследований. Наиболее яркие научные разработки представлены в работах А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Р.А. Пилюяна, Е.П. Ильина, А.В. Родионова, Ю.Ю. Палайма, Г.Д. Бабушкина, Е.Г. Бабушкина и др.

Научный интерес вызывает изучение мотивационных процессов соревновательной деятельности в спорте. Е.Г. Бабушкин предлагает различать тренировочную и соревновательную мотивацию [8]. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделять два пункта: мотивацию достижения и мотивацию избегания неудач. Основным параметром мотивации достижения является надежда на успех. Ю.И. Портных называет мотивацию достижения сердцевинной спорта [5]. По мнению Кузьмина М.А., высокая мотивация достижения опосредует адаптивность поведения спортсмена на состязании. Базисным фактором мотивации избегания неудач является страх перед поражением, который нацелен на сохранение чувства собственного достоинства и спортивного статуса. В нашем исследовании мы предприняли попытку выявления характеристик мотивации достижения и мотивации избегания неудач применительно не лишь только к соревновательной, но и к тренировочной мотивации на примере подростков-каратистов полноконтрастного стиля киокусинкай.

Данный стиль каратэ представляет собой жесткую разновидность восточных единоборств, включающий серьёзную физическую подготовку, особую технику, а ещё углублённые духовно-нравственные традиции. С.В. Биджиев описывает каратэ как сложную систему психофизиологического тренинга, которая объединяет в себе духовную дисциплину, оздоровительную систему, предмет самообороны и спорт [1]. В классическом каратэ киокусинкай заложена идеология самообороны, где культивируются приемы, направленные на уничтожение или разрушение противника путем применения наиболее эффективной техники [3]. В спортивном киокусине функционирует ряд технических ограничений, нацеленных на правила спортивных соревнований. Соревновательные правила регламентированы системой судейских оценок.

Одним из главных качеств личности, влияющих на динамику мотивационных проявлений в спорте, выступает самооценка. Под данным понятием мы понимаем личностное воспитание, принимающее непосредственную роль в регуляции поведения и деятельности. В.В. Столин относит ей центральное место среди факторов, обуславливающих формирование саморегуляции [6]. А.В. Шаболтас с самооценкой связывает оценочные функции самосознания и выделяет актуальные компоненты самооценки в спорте, такие как уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья [9]. Мы отводим решающую роль самооценке в формировании уровня притязаний в спорте и считаем, что она является встроенным звеном между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач.

Цель исследования. Целью нашей работы явилось определение характера направленности спортивной мотивации, изучение силы мотивационных установок к достижению успеха в спортивной деятельности, выявление мотивации достижения и избегания неудач, изучение общей самооценки подростков, занимающихся каратэ киокусинкай, и ее взаимосвязи с особенностями мотивационных процессов.

В исследовании принимали участие спортсмены по каратэ киокусинкай клуба «СОЮЗ» города Каменска-Уральского. Экспериментальная группа состояла из 37 подростков в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих стаж занятий от 3 до 9 лет. Подавляющее большинство спортсменов имеют соревновательный опыт. Некоторые каратисты имеют опыт выступлений в национальных и международных первенствах

и чемпионатах. В ходе исследования нами применялось педагогическое наблюдение в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной обстановке. Для проведения эмпирического исследования подобраны следующие диагностические методики: опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи», опросник спортивной мотивации Е.Г. Бабушкина (2001), модифицированная методика Т. Элерса «Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха», методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки подростков».

На этапе выявления направленности спортивной мотивации нами получены следующие данные. В первой группе у 24 человек (65%) доминирует соревновательная мотивация. Во второй группе у 8 спортсменов (22%) наблюдается примерно равная направленность на тренировочную и соревновательную деятельность. В третьей группе у 5 подростков (13%) преобладает тренировочная направленность мотивации.

Интересным является тот факт, что в первой группе у 4 каратистов, не имеющих спортивных достижений, мотивационная направленность также ориентирована на участие в соревнованиях. По результатам педагогического наблюдения данный факт объясним стремлением подростков, не имеющих результативности в соревновательной деятельности, достичь желаемых результатов.

В исследовании прослеживается прямая зависимость между доминированием соревновательной мотивации и спортивными достижениями подростков. У спортсменов, имеющих первый взрослый разряд и разряд кандидата в мастера спорта, наблюдается четкое доминирование соревновательной мотивации над тренировочной. Данное значение полностью подтверждают результаты тестирования силы мотивационных установок к достижению успеха, где все 100% респондентов, у которых выявлена соревновательная направленность мотивации, имеют высокий и весьма высокий уровень силы мотивации к успеху.

Таблица 1 – Сила мотивационной установки на успех

Направленность спортивной мотивации	Малая	Средняя	Высокая	Весьма высокая
Соревновательная мотивация(24 человек)	-	-	67%	33%
Тренировочно-соревновательная мотивация (8 человек)	–	12,5%	87,5,%	–
Тренировочная мотивация (5 человек)	–	80%	20%	–

Примечательным является тот факт, что ни у одного спортсмена не выявлена малая сила установки на успех. Из группы подростков-каратистов, имеющих тренировочно-соревновательную направленность, 73% имеют высокую установку мотивации к достижению. Все каратисты с тренировочной мотивационной

направленностью имеют среднюю силу установки к успеху в спортивной деятельности. В ходе индивидуального подхода к интерпретации полученных результатов установлено, что в выборке подростков, имеющих среднюю установку к достижению успеха, отдельные спортсмены допускали перерывы в круглогодичном тренировочном процессе в силу полученных травм и иных причин.

Результаты исследования. Результаты исследования свидетельствуют, что всем спортсменам с соревновательной мотивационной направленностью соответствует мотивация достижения. В тренировочно-соревновательной группе также большинству каратистов свойственно стремление к достижениям в спорте, за исключением одного спортсмена, который ориентирован на избегание неудач. Противоположный результат выявлен в группе каратистов с тренировочной направленностью. Мотивацию к достижению результатов в спорте имеет 1 каратист, остальным 4 спортсменам свойственна мотивация избегания неудач.

Самооценка, как оценочная функция самосознания, является важной детерминантой в определении мотивационной направленности в спорте.

Таблица 2 – Самооценка спортсменов

Направленность спортивной мотивации	Низкая	Адекватная	Высокая
Соревновательная мотивация (24 человек)	–	58%	42%
Тренировочно-соревновательная мотивация (8 человек)	25%	50%	25%
Тренировочная мотивация (5 человек)	40%	60%	–

В группе с преобладанием соревновательной мотивации у большинства спортсменов наблюдается адекватная самооценка, однако прослеживается значительный процент высокой самооценки. Это объясняется наличием большого опыта выступления на соревнованиях, достижением результативности и знанием своих технических и функциональных способностей.

Спортсменам-каратистам с тренировочно-соревновательной направленностью более свойственна адекватная самооценка. Данная группа является самой неоднородной по самооценочным параметрам. В ней присутствуют спортсмены, как с низкой, так и с высокой самооценкой. В нашем исследовании подростки с тренировочно-соревновательной мотивацией не имеют достаточно серьезных достижений в спорте, хотя неоднократно принимали участие в различных соревнованиях. Большая часть из них способна правильно соотносить свои возможности с объективными требованиями спортивно-соревновательной деятельности, адекватно реагировать на критику и ставить перед собой только достижимые цели. По нашим наблюдениям, большая часть данной группы не имеет ярко выраженных задатков и способностей, однако проявляет целеустремленность и настойчивость в тренировочном процессе. Одной из причин заниженной самооценки

в данной группе могут быть неудачи в тренировочно-соревновательной деятельности, которые закрепляют неуверенность в своих силах. Завышение самооценки у спортсменов с данной мотивационной направленностью может привести к переоценке собственных возможностей и неадекватному восприятию ситуации. Данные тенденции могут оставить негативный отпечаток в сознании подростка, когда итогом неправильного представления действительности станет разочарование от результатов соревновательной деятельности.

В группе подростков-каратистов с тренировочной мотивационной направленностью наблюдается равный процент спортсменов с адекватной и заниженной самооценкой. В данной группе не все имеют соревновательный опыт. В нашем исследовании ребята данной группы проявляют должную старательность и ответственный подход к тренировочным занятиям. Большая часть из них не всегда уверены в себе, некоторым спортсменам свойственны черты личностной тревожности.

Вывод. В ходе анализа результатов тестирования мы получили данные, свидетельствующие, что мотивация достижения успеха соответствует соревновательной направленности спортивной мотивации. На это указывает сопоставление результатов тестирования по методикам Е.Г. Бабушкина и А.А. Реана. По методике Е.Г. Бабушкина, у 65% испытуемых преобладает соревновательная мотивация. По опроснику А.А. Реана, у этого же количества спортсменов наблюдается мотивация достижения успеха. Полученные сведения позволяют нам предположить, что соревновательная мотивация в каратэ киокусинкай является мотивацией достижения успеха.

Похожая ситуация прослеживается в выборке спортсменов, имеющих тренировочно-соревновательную мотивацию. В данной группе выявлена стопроцентная направленность мотивации на достижение успехов и присутствует высокая сила установки на успех (73%). Указанным спортсменам больше свойственна адекватная и высокая самооценка (89%). Выявленные данные дают нам основания полагать, что тренировочно-соревновательная направленность спортивной мотивации в киокусинкай также является мотивацией достижения успеха.

В группе с преобладанием тренировочной мотивации у 4 человек (80%) выявлена мотивационная направленность на избегание неудач. Всем спортсменам свойственна средняя установка на достижение успехов. Самооценка спортсменов в половине случаев адекватная, в другой половине заниженная. Исходя из этого, можем предположить, что мотивация избегания неудач в каратэ киокусинкай более свойственна тренировочной мотивационной направленности.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют – чем выше самооценка, тем более выражена мотивация достижения успехов в спортивно-соревновательной деятельности, и наоборот. Мотивационные составляющие личности, особенно в подростковом спорте, являются динамическими характеристиками и подвержены изменениям. Процесс формирования и управления спортивной мотивации имеет фундаментальное значение в системе психологической подготовки и напрямую влияет на развитие и становление личностных особенностей подростков. Для тренерского состава вопрос

Перспективы дальнейших научных исследований. В связи с вышеизложенными результатами исследования, в первую очередь, рекомендуется

воздействовать именно на трансформацию мотивации избегания неудач в мотивацию достижения успеха, со знанием возрастных и индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Список использованной литературы

1. Биджиев С.В. Сетокан / С.В. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994. – 563 с.
2. Кузьмин М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 4 (86). – С. 73-77.
3. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма; пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
4. Пилюян Р.Г. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
5. Портных Ю.И. Воспитательное влияние побед и поражений в спорте / Ю.И. Портных // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 256 с.
6. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1983. – 284 с.
7. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
8. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 151 с.
9. Шаболтас А.В. Рискованное поведение как реакция на неконтролируемый стресс / А.В. Шаболтас, Д.А. Жуков // Вестник СПбГУ. - Серия 12: Педагогика, психология, социология. – 2011. – Вып. 1. – С.25-32.

УДК 796.01:159.9 + 796.323.2.

БУГАЕВСКИЙ К.А.

*Классический приватный университет
Институт здоровья, спорта и туризма
г. Запорожье, Украина*

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ И ВРАЖДЕБНОСТИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ И АТЛЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация.

Бугаевский К.А.

Изучение уровня проявления агрессивности и враждебности у спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта.

Изучение психолого-педагогических вопросов при подготовке женщин спортсменок, в особенности в исконно мужских видах спорта, представляется весьма актуальным и востребованным. В статье представлены результаты исследования, посвящённого изучению проявлений и уровней агрессии и враждебности у девушек, которые занимаются тхэквон-до, кикбоксингом, вольной борьбой, пауэрлифтингом и тяжёлой атлетикой, с помощью опросника Басса-Дарки и определения гендерной идентификации типа личности. Установлено, что у спортсменок, задействованных в единоборствах, повышены показатели уровня индекса агрессивности и индекса враждебности, по сравнению с девушками, занимающимися тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом. Наиболее высокими являются «высокие» уровни враждебности в группе спортсменок маскулинного типа гендерной идентификации типа личности – у 21 (26,25%) и в группе с андрогинным типом ГИТЛ – у 16 (20,00%) спортсменок.

Ключевые слова: спортсменки, агрессивность, индекс агрессивности, индекс враждебности, единоборства, атлетические виды спорта.

Annotation.

Bugaevskij Konstantin

The study of the level of manifestation of aggression and hostility in female athletes engaged in single combat and athletic sports.

The study of psychological and pedagogical issues in the training of female athletes, especially in primordially male sports, is very relevant and in demand. The article presents the results of a study devoted to the study of the manifestations and levels of aggression and hostility among girls who are engaged in taekwon-do, kickboxing, freestyle wrestling, powerlifting and weightlifting, using the Bassa-Darka questionnaire and defining a gender identity type of personality. It has been established that sportsmen involved in martial arts have increased their indexes of aggression index and hostility index, compared to girls engaged in weightlifting and powerlifting. The highest are the "high" levels of hostility in the group of masculine type athletes of gender identity type identification - in 21 (26.25%) and in the group with androgynous type GITL - in 16 (20.00%) female athletes.

Key words: sportswomen, aggression, aggressiveness index, index of hostility, single combat, athletic sports.

Актуальность. Изучение вопросов поведения людей, их психологической и социальной оценке является весьма актуальным и востребованным в современном обществе и его повседневной жизни. В этом плане не является исключением и пристальное изучение поведения спортсменок, психологические вопросы проявления ими агрессии и агрессивности в тех видах спорта, где они выступают, в особенности

во время выступлений и проводимых соревнований [1, 4, 8]. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [7, 9, 10, 15, 16]. Интересным, и не до конца изученным, по нашему мнению, является вопрос гендерных особенностей проявления агрессивности у молодых женщин-спортсменок в ряде видов спорта, с учётом особенностей спортивной специализации [2, 3, 5, 11, 14].

Анализ литературы. Вопросам изучения агрессивности в ряде видов спорта, в т.ч. и при занятиях подростками единоборствами, а также гендерных вопросов у спортсменов и неспортсменов, в последние годы уделяли внимание ряд отечественных авторов, работающих в сфере спортивной и педагогической психологии, таких, как: С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, Т.В. Хромина, 2003; Ашкинази А.С., Марищук В.Л. и др., 2004; З.Н. Платонова, 2009; А.С. Дамадаева, 2011; К.Н. Фирсов, 2011; А.Г. Гасанпур, 2011; В.К. Сафонов, 2012; С.Б. Петрыгин, 2012; О.Г. Лопухова Д.В., 2013; Н.С. Сигал, В.А. Штых, Ю.В. Александров, 2013; В.А. Буряк, Ю.Н. Шувалов, 2013; Д.В. Богданова, С.И. Матафонова, 2015; Н.И. Байкова, 2017; К.А. Бугаевский, 2014-2017.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи проявления уровней агрессивности и враждебности, в их взаимосвязи с показателями гендерной идентификации типа личности у спортсменок.

Задачами исследования является:

1. Определение типов гендерной идентификации типа личности в исследуемых группах спортсменок.
2. Определения видов и уровней проявлений агрессивности и враждебности, и их индексных значений в каждом из видов спорта, в соответствии, с выявленными типами гендерной идентификации личности.

Результаты исследования. Данное исследование было проведено в марте-июне 2017 года, на базе ряда спортивных учреждений г. Новая Каховка Херсонской области, с добровольным привлечением к нему тренерских коллективов и спортсменок 11 видов спорта, общей численностью в 153 спортсменки. Все спортсменки были отнесены к юношескому возрасту. С целью определения уровня агрессии и враждебности у девушек-спортсменок, мы выбрали наиболее информативный, по нашему мнению, для проведения данного исследования опросник А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого), который предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций личности на воздействие внешнего мира [12, 13]. Авторы предлагают различать две реакции: реакцию, проявляющуюся «внешне», активно по отношению к конкретным лицам, которую они определяют термином агрессивность, и реакцию, состоящую в том, что личность занимает, в общем, негативную позицию по отношению к окружающим – такая реакция определяется авторами как враждебность [12, 13]. Опросник включает в себя 75 утверждений, с которыми респондент должен или согласиться или не согласиться, отметив своё решение [12, 13]. Для проведения исследования было проведено анкетирование всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Men sex role inventory»), предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой

(2013) [6], для определения гендерной идентичности типа личности (далее ГИТЛ). Применялся анализ доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных.

При рассмотрении полученных результатов по группам спортсменок, результаты показателей ГИТЛ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели ГИТЛ в исследуемой группе

№	Наименование показателя	Маскулинный тип	Андрогинный тип	Феминный тип
1.	Тхэквон-до (n=26)	14 спортсменок 53,84%	9 спортсменок 34,62%	3 спортсменки 11,54%
2.	Вольная борьба (n=16)	3 спортсменки 18,75%	9 спортсменок 56,25%	4 спортсменки 25,00%
3.	Кикбоксинг (n=15)	7 спортсменок 46,67%	6 спортсменок 40,00%	2 спортсменки 13,33%
4.	Пауэрлифтинг (n=12)	5 спортсменок 41,67%	5 спортсменок 41,67%	2 спортсменки 16,67%
5.	Тяжёлая атлетика (n=11)	6 спортсменок 54,55%	4 спортсменки 36,36%	1 спортсменка 9,09%

При рассмотрении полученных данных и рассмотрения типов ГИТЛ в группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80), к маскулинному типу ГИТЛ было отнесено 35 (43,75%) спортсменок, к андроидному типу – 33 (41,25%), и к феминному типу ГИТЛ – 12 (15,00%) всех спортсменок данной группы. Маскулинный тип ГИТЛ наиболее выражен у спортсменок, занимающихся тхэквон-до и кикбоксингом – 21 (26,25%), андрогинный тип ГИТЛ – у спортсменок в тхэквон-до, вольной борьбе и кикбоксинге – 24 (30,00%), феминный тип ГИТЛ в данных видах спорта был определён у 12 (15,00%) всех спортсменок в данной группе. Показатели уровней агрессивности у спортсменок, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели индекса агрессивности в исследуемой группе

Название показателя	Индекс агрессивности				
	Тхэквон-до	Вольная борьба	Кикбоксинг	Тяжёлая атлетика	Пауэрлифтинг
Низкий уровень	6	5	1	5	3
Средний уровень	8	7	3	4	3
Повышенный уровень	8	2	4	2	3
Высокий уровень	1	1	3	1	2
Очень высокий уровень	1	1	4	-	1

Совершенно иная картина выявилась при определении уровней агрессивности у спортсменок второй исследуемой группы – при занятиях единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80). Здесь у спортсменок доминирующим оказался средний уровень агрессивности, который был определён у 25 (31,25%) спортсменок. Далее, по мере убывания, следуют – низкий уровень агрессивности – у 20 (25,00), повышенный уровень агрессивности – у 19 (23,75%), высокий – у 8 (10,00%) и очень высокий уровень агрессивности, определённый у 7 спортсменок данной группы.

Обращает на себя внимание тот факт, что во всей группе преобладает количество спортсменок с повышенным, высоким и очень высоким уровнем агрессивности – у 34 (42,50%). При этом «лидерами» в группе наиболее агрессивных спортсменок являются девушки, занимающиеся единоборствами – тхэквондо – 10 (12,50%) и кикбоксингом – 11 (13,75%).

Наименьшее количество «высоких» уровней агрессивности, выявлено у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой – 3 (3,75%) и пауэрлифтингом – 6 (7,50%). Данные распределения показателей уровней враждебности в группе спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели индекса враждебности в исследуемой группе

Название показателя	Индекс враждебности				
	Тхэквон-до	Вольная борьба	Кикбоксинг	Тяжёлая атлетика	Пауэрлифтинг
Низкий уровень	3	6	1	6	4
Средний уровень	5	6	3	4	4
Повышенный уровень	12	3	2	1	2
Высокий уровень	3	1	4	-	2
Очень высокий уровень	3	-	5	-	-

Анализируя результаты, полученные после определения индивидуальных показателей уровней враждебности в группе девушек-спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта, удалось установить, что повышенный, высокий и очень высокий уровень враждебности был определён у 38 (47,50%) всех спортсменок. При этом самые высокие показатели уровней враждебности были определены в группе девушек, занимающихся тхэквондо – у 18 (22,50%) от всей группы исследуемых спортсменок (n=80).

Самые низкие показатели проявлений враждебности и её уровней, был определён в группе спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой, у которых самый высокий показатель низкого уровня враждебности, и вообще отсутствуют спортсменки с высоким и очень высоким уровнем враждебности. При этом, в целом по группе, доминирует средний уровень враждебности, определённый у 20 (27,50%) спортсменок, низкий и повышенный уровень враждебности был одинаково определён

у 20 (25,00%) спортсменок, у 10 (12,50%) девушек был определён повышенный уровень агрессивности, и у 8 (10,00%) – очень высокий уровень агрессивности.

Что касается распределения уровней агрессивности в подгруппах ГИТЛ у спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетизмом, полученные показатели представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение уровней агрессивности в группах ГИТЛ

Название показателя	Индекс агрессивности		
	Маскулинный тип (n=35)	Андрогинный тип (n=33)	Феминный тип (n=12)
Низкий уровень	1	3	6
Средний уровень	5	8	4
Повышенный уровень	8	7	2
Высокий уровень	12	9	-
Очень высокий уровень	9	6	-

Определено, что «лидером» по высоким уровням враждебности, являются спортсменки с установленным маскулинным типом ГИТЛ – 29 (36,25%), у девушек андрогинного типа ГИТЛ этот показатель определён у 22 (27,50%) спортсменок, с преобладанием спортсменок, занимающихся единоборствами. В группе спортсменок феминного типа ГИТЛ – самый высокий показатель у низкого уровня агрессивности, и полностью отсутствуют высокий и очень высокий уровни агрессивности, при самом низком значении повышенного уровня агрессивности во всей исследуемой группе.

Показатели распределения уровней враждебности в подгруппах ГИТЛ у спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетизмом, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Распределение уровней враждебности в группах ГИТЛ

Название показателя	Индекс враждебности		
	Маскулинный тип (n=35)	Андрогинный тип (n=33)	Феминный тип (n=12)
Низкий уровень	3	5	6
Средний уровень	11	12	5
Повышенный уровень	14	9	1
Высокий уровень	5	5	-
Очень высокий уровень	2	2	-

Практически также выглядят показатели уровней враждебности во всех трёх группах ГИТЛ. Наиболее высокими являются «высокие» уровни враждебности в группе спортсменок маскулинного типа ГИТЛ – у 21 (26,25%) и в группе с андрогинным типом ГИТЛ – у 16 (20,00%) спортсменок.

При этом вновь, в группе с феминным типом ГИТЛ был определён самый высокий показатель «низких» значений уровня враждебности, а также отсутствуют высокий и очень высокий уровень враждебности. И лишь у 1 (1,25%) спортсменки, занимающейся кикбоксингом, был определён повышенный уровень враждебности.

Выводы:

1. В группе девушек спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта (n=80), к маскулинному типу ГИТЛ было отнесено 35 (43,75%) спортсменок, к андрогинному типу – 33 (41,25%), и к феминному типу ГИТЛ – 12 (15,00%) всех спортсменок данной группы.

2. Маскулинный тип ГИТЛ наиболее выражен у спортсменок, занимающихся тхэквон-до и кикбоксингом – 21 (26,25%), андрогинный тип ГИТЛ – у спортсменок в тхэквон-до, вольной борьбе и в кикбоксинге – 24 (30,00%), феминный тип ГИТЛ в данных видах спорта был определён у 12 (15,00%) всех спортсменок в данной группе.

3. У спортсменок группы единоборств и атлетизма «лидером» по высоким уровням враждебности, являются спортсменки с установленным маскулинным типом ГИТЛ – 29 (36,25%), у девушек андрогинного типа ГИТЛ этот показатель определён у 22 (27,50%) спортсменок, с преобладанием спортсменок, занимающихся единоборствами.

4. Наиболее высокими являются «высокие» уровни враждебности в группе спортсменок маскулинного типа ГИТЛ – у 21 (26,25%) и в группе с андрогинным типом ГИТЛ – у 16 (20,00%) спортсменок. При этом, в группе с феминным типом ГИТЛ – самый высокий показатель низких значений уровня враждебности, отсутствуют высокий и очень высокий уровень враждебности.

5. Показатели проявлений и «высоких» уровней агрессивности и враждебности преобладают в группе девушек-спортсменок, занимающихся единоборствами, над группой спортсменок, занимающихся атлетическими видами спорта и имеющими допустимые уровни агрессивности и враждебности, не направленные на соперников в спорте.

Перспективой дальнейших исследований является изучение уровня агрессивности и тревожности у спортсменок в ряде индивидуальных и командных игровых видах спорта, в соответствии с типами их гендерной идентификации типа личности.

Список использованной литературы

1. Байкова Н.И. Преодоление агрессии в спорте / Н.И. Байкова // Проблемы современной науки и образования. – 2017. – № 4 (86). – С. 81-84.
2. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К.А. Бугаевский // Наука - 2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 144-153.
3. Дамадаева А.С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 57–62.
4. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К.Н. Фирсов // Вестник Костромского гос. ун-та. им. Н.А. Некрасова. – 2011. – Т.17. – № 5 (6). – С. 223-226.

5. Богданова Д.В. Гендерные аспекты агрессивного поведения спортсменов / Д.В. Богданова, С.И. Матафонова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2015. – № 6 (33). – С. 228-234.
6. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.
7. Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и неспортсменов / Ашкинази А.С., Марищук В.Л. и др. // Материалы 8-го Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алма-Аты: Мин. обр. и науки Республики Казахстан, казахская академия спорта и туризма, 2004. – Т. 1. – С. 160-162.
8. Сигал Н.С. Агрессия в спортивной деятельности / Н.С. Сигал, В.А. Штых, Ю.В. Александров // Слобожанський науково-практичний вісник. – 2014. – № 3 (41). – С. 86-89.
9. Буряк В.А. Агрессивность подростков, занимающихся различными видами спорта, и способы её регуляции // В.А. Буряк, Ю.Н. Шувалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. Издательство: Тульский государственный университет (Тула). – 2013. – С. 189-196.
10. Гасанпур А.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена / А.Г. Гасанпур // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 4 (7). – С. 70-72.
11. Платонова З.Н. Агрессия как фактор адаптации подростков, занимающихся спортом / З.Н. Платонова // Спортивный психолог. – 2009. – № 3 (28). – С. 26–28.
12. Татаржицкий С.Е. Методики изучения и коррекция агрессии в спорте: учеб. пособие / С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, Т.В. Хромина. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. академии физ. культуры, 2003. – 52 с.
13. Опросник Басса-Дарки. Агрессивность и враждебность. Психологический тест агрессивности URL: <http://www.effecton.ru/101.html> (дата обращения: 10.07.2017).
14. Тарасевич Е.А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин / Е.А. Тарасевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2 (52). – С. 117-120.
15. Сафонов В.К. Проявления агрессии в поведении спортсменов и неспортсменов // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. – 2012. – № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/proyavleniya-agressii-v-povedenii-sportsmenov-i-nesportsmenov> (дата обращения: 07.07.2017).
16. Петрыгин С.Б. Проявление агрессии у подростков, занимающихся контактными видами единоборств // С.Б. Петрыгин // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – 2012. – № 4 (37). – С. 70-72.

УДК 796

МОГИЛЬНИКОВ Ю.В., МИКЛИН С.А., РУМЯНЦЕВ П.И.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ПРИНЦИП ПОДБОРА АМПЛУА В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Аннотация.

Могильников Ю.В., Миклин С.А., Румянцев П.И.

Принцип подбора амплуа в волейболе на основе психологических и физиологических особенностей личности.

В статье проанализировано влияние типа личности и темперамента на амплуа игрока в волейболе. Определены причины неправильного подхода при определении амплуа игроков в ДЮСШ. Даны рекомендации по минимизации ошибочного распределения амплуа.

Ключевые слова: волейбол, подбор игроков, психофизиологические особенности, амплуа.

Annotation.

Mogilnikov Yuri, Miklin Stepan, Rumyanzev Pavel

The principle of selection in volleyball roles based on psychological and physiological characteristics of the individual.

In the article influence of type of personality and temperament is analysed on the line of business of player in volley-ball. Reasons of wrong approach are certain at determination of line of business of players in children's sports school. Given to recommendation on minimization of erroneous distribution of line of business.

Keywords: volleyball, selection of players, psychophysiological features, line of business.

Актуальность. Зачастую, при выборе амплуа игрока в волейболе опираются только на физические данные, рост и скорость, не учитывая психологические качества человека. Из-за такого подхода большинство игроков не могут добиться желаемого уровня в спорте. Только учитывая все психофизиологические качества, можно сделать из человека игрока высшего уровня. Необходимо изучить человека со всех сторон, чтобы подобрать наиболее подходящее для него амплуа [1,4]. Актуальность данной проблемы обусловлена малоизученностью особенностей определения готовности волейболистов к игровой деятельности с различными амплуа. В связи с актуальностью и недостаточной освещенностью в научных трудах проблемы психологической подготовки волейболистов целью данной статьи является изучение особенностей подбора амплуа в волейболе, исходя из психофизиологических качеств игрока.

Цель: исследование связей личностных особенностей спортсмена с игровым амплуа игрока в волейболе.

В соответствии с целью определяются следующие **задачи:**

1. Описание структуры личности спортсмена.
2. Изучение необходимых личностных особенностей спортсменов в определенных амплуа.

Амплуа нападающего первого темпа. Игра ставит перед нападающими первого темпа следующие основные задачи и требования.

1. Эффективное разнообразное нападение с передач первого темпа.
2. Хороший блок одиночный и групповой, в том числе после перемещений.
3. Универсальность, хорошая общая игра, особенно в условиях быстро меняющихся игровых ситуаций.
4. Хорошая игра в защите, разнообразная эффективная подача.

Лучшие игроки этого амплуа характеризуются следующими особенностями.

1. Физически одаренные игроки: высокорослые, прыгучие, ловкие, быстрые, обладают хорошей прыжковой выносливостью.
2. Игроки решительные, предприимчивые, быстро мыслящие, сообразительные, с развитой интуицией, открытые в общении, играющие с энтузиазмом и самоотдачей.
3. Умеют эффективно и разнообразно атаковать из различных положений с прострельных и коротких передач, хорошо блокируют.
4. Игроки с хорошей общей игрой в поле и у сетки. Расчетливо и эффективно действуют в условиях быстрой смены игровых ситуаций.
5. Легче с основными задачами этого амплуа справляются игроки с выраженной коллективной направленностью.
6. Нападающие первого темпа во многом обеспечивают эмоциональные и игровые связи команды. На эмоциях они нередко предпринимают рискованные, непродуманные действия, которые часто бывают успешными.
7. В стрессовых ситуациях действуют не так эффективно, как нападающие второго темпа, однако за счет неожиданности предпринимаемых действий бывают продуктивны.

Нападающий первого темпа – холерик. Для игроков холерического темперамента это как раз то амплуа, где они могут в полной мере реализовать себя. Их энергичность, безудержность, мобильность, самоотдача, эмоциональный подъем – как раз те качества, которые во многом определяют успешность действий нападающего первого темпа.

Холерики обычно быстро мыслят, быстро принимают решения, быстро и с воодушевлением действуют. Однако тоже не всегда безошибочно – эмоции и неуравновешенность тому виной. Холерики – самые азартные игроки.

При определенных условиях нападающий-холерик способен собраться, проявить огромную силу воли и повести команду за собой, став на время ситуативным лидером.

При огромных затратах эмоций в игре, холерикам требуется больше времени для восстановления эмоциональных сил. Благоприятно действуют на холерика своевременный отдых, эмоциональные переключения, смена обстановки.

В целом, это игрок быстрый, подвижный, с хорошей общей игрой, эмоционально решительный, быстро переключается, любит комбинации и быструю игру.

Нападающий первого темпа – флегматик. Худший вариант. Флегматику в силу особенностей нервной системы и темперамента трудно справиться с игровыми требованиями к нападающему этого амплуа. В заблуждение тренеров часто вводит довольно быстрый разбег и хлесткий удар игрока.

Для того чтобы решить, когда надо начать разбег и надо ли начинать его в складывающейся ситуации, необходимо иметь быструю реакцию выбора решений – у флегматика на это уходит непростительно много времени, и при его дефиците возможны неверные, неадекватные решения. Он часто опаздывает на блок, а потом не успевает начать вовремя атакующую комбинацию.

Флегматик, обладающий хорошим приемом и выраженными бойцовскими качествами, попадая на роль нападающего первого темпа, обнаруживает тяготение к атакам вторым темпом. Он часто эффективнее атакует в комбинациях, когда ему достаются передачи второго темпа, или когда при срыве атаки первым темпом ему пасуют «просто».

Традиционно имеет агрессивную подачу. Обладая сильной и уравновешенной нервной системой, хорошо действует в стрессовых ситуациях, проявляя завидную помехоустойчивость.

Амплуа нападающего второго темпа. Логика игры к нападающим второго темпа предъявляет следующие основные требования.

1. Эффективное нападение вторым темпом с краев сетки против группового блока.
2. Надежный стабильный прием подачи.
3. Хороший блок во всех зонах передней линии.
4. Уверенная игра в защите.
5. Умение атаковать со второй линии.
6. Надежная и агрессивная подача.
7. Надежные действия в критических ситуациях игры, особенно в нападении и в приеме подач.

Лучшие нападающие второго темпа имеют следующие игровые характеристики:

1. Устойчивость в стрессовых ситуациях, агрессивное и эффективное нападение с передач второго темпа, сложная подача и стабильный прием подач.
2. Игроки этого амплуа отличаются повышенной агрессивностью, бойцовскими качествами, уважают силу и умеют ею пользоваться.
3. Обладают хорошей общей игрой за счет малого количества ошибок.
4. Ответственные игры проводят с большой самоотдачей, старанием и самоотверженностью.
5. Отличаются хорошими физическими данными: ростом, силой, прыгучестью, прыжковой выносливостью.
6. Лучше других нападающих умеют бороться с хорошо организованным групповым блоком.
7. В защите хорошо играют, в основном, за счет игровой дисциплины, выбора места и предугадывания.
8. Умеют хорошо блокировать, пользуясь прыжком и ростом.
9. Хорошо атакуют со второй линии.
10. Обычно нападающие второго темпа являются хорошими исполнителями и лидерами команды.
11. Их редко меняют в процессе игры на игрока в роли либеро, поскольку команде необходимы атаки со второй линии и стабильный прием подач соперника.

Нападающий второго темпа – флегматик. Флегматики хорошо подходят для этого амплуа. Особенности их нервной системы и темперамента позволяют успешно решать игровые задачи нападающего второго темпа.

Флегматики почти безошибочно действуют в концовках партий и игр. Но для них игровая ситуация должна быть понятной, ожидаемой, знакомой, в которой не требуется быстроты решений, как бывает в неожиданно меняющихся условиях игры.

Флегматики в силу своей инертности часто нуждаются в дополнительной мотивации, что необходимо реализовать до, или во время игры. В разминочную пару к флегматику полезно поставить высокотревожного, подвижного игрока, который заранее сможет «расшевелить», «завести» спокойного и инертного нападающего.

Обычно флегматики эффективны в нападении с передач второго темпа, даже против группового организованного блока, хорошо принимают подачу. Они действуют эффективно в условиях высокой ответственности и достаточного количества времени для подготовки игрового действия. Этим флегматики выгодно отличаются от игроков с другими типами темперамента.

Команды, имеющие в своем составе нападающих второго темпа – флегматиков обычно показывают стабильную игру, тем лучшую, чем выше ответственность матчей.

Нападающий второго темпа – холерик. Холерик в роли нападающего второго темпа – самый нежелательный вариант, хотя и возможный. Играют такие нападающие неровно, «взлеты» чередуются со спадами; наблюдается и цикличность от игры к игре – это обусловлено особенностями их нервной системы.

Холерики часто неэффективно действуют в концовках, особенно когда в игре есть паузы, однако вполне способны собраться, повести команду за собой, стать ситуативными лидерами – безудержность их темперамента здесь сказывается в полной мере.

Командам, использующим в амплуа нападающих второго темпа игроков холерического темперамента, лучше применять комбинационную игру, меньше использовать удары с высоких и далеких от сетки передач. Сложны для холериков ситуации, когда в игре получаются психологически напряженные паузы. Действовать стабильно и более-менее эффективно в течение всей игры или соревнования холерикам может помочь огромная сила воли, воспитанию которой надо уделить много внимания в процессе подготовки с самого начала занятий волейболом.

У холериков часто бывает нестабильный прием подач и сама подача. В защите отличный и результативный прием чередуется с досадными ошибками из-за несобранности.

Холерики легко воодушевляются при успешных действиях, не только своих, но и команды; «поймавших кураж» холериков вообще почти невозможно победить. Но они и быстро сникают при неудачах.

Настраивая на матч игроков холерического склада, тренеру лучше занизить перед ними значимость результата: надо помочь им преодолеть боязнь ошибки.

О командах, имеющих в своем составе нападающих второго темпа холерического темперамента, обычно говорят: «Они могут обыграть, кого угодно и проиграть, кому попало».

Амплуа связующего игрока. Требования, предъявляемые к игрокам связующего амплуа.

1. Руководство игрой всей команды на площадке, организация взаимодействий игроков в нападении.
2. Качественные передачи.
3. Управление психологическим климатом команды.
4. Умение играть на блоке против сильнейшего нападающего соперника.
5. Умение играть в страховке.
6. Умение подавать эффективные подачи.

Характеристика игроков связующего плана.

Связующий игрок – совершенно особая фигура в волейболе и от него многое зависит в игре. Это самый грамотный игрок команды. С высокой игровой культурой и дисциплиной. Самый расчетливый, дальновидный и хладнокровный игрок. Мало ошибается, надежный. Умеет вести игру. Всегда понимает и знает, что и как подсказать партнерам.

Игрок с устойчивой нервной системой, с подвижной психикой, и в то же время чувствительный. Хорошо действует в сложных и психологически напряженных игровых ситуациях. Тонкий психолог. Имеет развитую интуицию. Хорошо чувствует внутреннее состояние игроков. Четко знает, кому из нападающих доверить завершающий удар в конкретный момент игры. Коммуникабельный, не интроверт.

Имеет в команде высокий социальный статус. Часто выбирается капитаном команды. Впоследствии нередко становится тренером.

Связующий игрок – сангвиник. Более других сангвиник подходит на роль связующего. Сангвиники помехоустойчивы, подвижны, хорошо переключаются. Расчетливы, в игровом сумбуре не теряют головы, справляясь со своими эмоциями и «трезво» руководя игрой. Быстро и четко принимают верные решения. Дисциплинированы, аккуратны, могут четко выполнять план на игру и вносить целесообразные изменения.

У сангвиников - надежная подача, хорошая игра в страховке и в защите.

Идеальными связующими сангвиникам мешают стать поверхностные отношения с партнерами. Это затрудняет возможность понимать товарищей.

В работе с сангвиниками-связующими тренеру надо помочь им обрести высокий социальный статус в команде, учить видеть внутренний мир и текущее состояние партнеров.

Связующий игрок – флегматик. Нежелательный вариант, потому что флегматик – интроверт. Это мешает выполнять с высокой эффективностью функции связующего игрока – обеспечивать игровые и эмоциональные связи. Играет ровно, но однообразно, надежно, однако без фантазии. В ответственных ситуациях действует с высокой самоотдачей.

Хорошо действует в стрессовых ситуациях, помехоустойчив в силу невысокой чувствительности. Часто не чувствует эмоционального состояния нападающих игроков. Проявляет мало инициативы, неэмоционален, инертен, может пойти на поводу у энергичных нападающих.

Обладает высоким уровнем самообладания и выдержкой, хорошо успокаивающе действует на тревожных игроков. Команда со связующим игроком – флегматиком играет обычно ровно без спадов и взлетов.

Амплуа либеро. Требования, предъявляемые к игрокам в амплуа либеро.

1. Усиление игры команды на задней линии – надежного приема подач и эффективной игры в защите.
2. Умение стабильно играть в режиме текущей замены.
3. Умение положительно влиять на психологический климат играющей шестерки, налаживать игровые связи, поднимать «боевой дух» команды.

Характеристика игроков в амплуа либеро.

Обычно в роли либеро оказываются волейболисты с очень хорошей игрой на задней линии. Обладают сильной, подвижной и сбалансированной нервной системой. Надежно действуют в психологически напряженных ситуациях.

Своей самоотверженностью и успешными действиями в защите улучшает общую игру команды и вдохновляет других игроков.

Мало ошибаются, обладают хорошей интуицией, что дает им возможность предугадывать направление полета мяча и развитие игровой ситуации. Обычно спокойные, но умеют быстро перемещаться.

Либеро – флегматик. Отличается ровной, надежной игрой, что обеспечивается его сильной нервной системой и уравновешенностью. Имеет стабильный прием подач с хорошей доводкой. Хорошо принимает мячи в защите.

Играет тем лучше, чем выше ранг матча. Может ошибаться в нестандартных ситуациях, когда надо быстро мыслить и принимать решения. Лучше играет в защите при атаках соперника вторым темпом.

На площадке либеро-флегматик незаметен и помогает команде инструментально, а не эмоционально, хотя своей невозмутимостью и уравновешенностью вселяет в тревожных игроков уверенность в своих силах. Своим спокойствием может помочь команде восстановить игровой тонус, обрести стабильность.

Либеро – холерик. Играет неровно, чередуя блестящие выходы на площадку с посредственными, или даже провальными. Провалы обусловлены из-за ошибок в приеме подач. Умение холериков собраться и высокий уровень развития силы воли позволяют снижать количество спадов в игре холерика. У него хорошая общая игра, он неплохо действует в нестандартных ситуациях. Своей традиционно высокой самоотдачей, самоотверженностью и вдохновением холерик может расшевелить команду [2, 3].

Проанализируем причины, по которым амплуа игроков оказываются выбранными неверно:

- выбор амплуа осуществляется еще в ДЮСШ. Отбор проводится с учетом потребностей детской команды, а не конкретного игрока;
- в дальнейшей карьере игрока учитывается не то, подходит ли игрок как личность на ту или иную роль, а то, что он умеет делать, какого он роста и прочее. Особенности структуры личности в расчет не принимаются. Обычно тренеры ориентируются на эффективность действий игроков. Здесь сказывается ранняя специализация игроков и стремление тренеров во что бы то ни стало выиграть детские соревнования;
- в командах мастеров вынуждены считаться с фактом уже осуществленного выбора амплуа вновь пришедшими игроками. Только нужда и крайняя необходимость заставляет иной раз менять игровые функции игроков [5].

При выборе игрового амплуа чрезвычайно важно учитывать психофизиологические особенности игроков, однако, часто этим обстоятельством в практике волейбола пренебрегают. Здесь надо учитывать не только то, что умеет делать игрок, а, в главную очередь, кто он как личность, ведь многие личностные характеристики предопределены генотипом, который перестроить невозможно. Именно свойства нервной системы, темперамента и характера, в конечном счете, более всего определяют успешность игровой деятельности волейболистов. Поэтому для минимизации ошибочного распределения амплуа нужно руководствоваться не только антропометрическими данными детей и их технической подготовленностью, т.к. её можно и улучшить, но и типами темперамента, используя различные психотесты.

Исходя из всего выше сказанного, можно сделать **вывод**, что при выборе амплуа игрока необходимо учитывать личные психологические качества.

Изучение данной проблемы достаточно **перспективно**, так как, до сих пор, далеко не всегда при выборе амплуа игрока обращают внимание на его психологические качества, хотя это является одним из наиболее важных параметров.

Список использованной литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва, 2004. – 81 с.
2. Бриль М.С., Клещев Ю.Н. Использование модельных характеристик волейболистов высшей квалификации в процессе отбора в спортивные школы. – М.: ИФК, 1988. – 92 с.
3. Волейбол / Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физ-ра, образование, наука, 2002. – 368 с.
4. Психология / Под редакцией Рудина П.А. – М.: ФиС, 1974. – 132 с.
5. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. - Москва, 2005. – 287 с.

УДК 796.01:1.599

ТЕЛЕПУШКИН А.В.

Белорусский государственный университет
г. Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация.

Телепушкин А.В.

Психолого - педагогические вопросы подготовки спортсменов.

В данной статье рассмотрены наиболее общие представления о психолого-педагогических аспектах подготовки спортсменов, особенности психолого-педагогической помощи на различных этапах спортивной карьеры и общие эффекты психолого-педагогического сопровождения спортсменов.

Ключевые слова: психолого-педагогическое обеспечение, спортивная специализация, психологическая подготовка.

Annotation.

Telepushkin Alexander

Psychological and pedagogical training of athletes.

This article describes the most common beliefs about psychological and pedagogical aspects of training athletes, especially psycho-pedagogical assistance at various stages of sports career and the General effects of psychological and pedagogical support of the athletes.

Key words: psychological-pedagogical support, sports specialization, psychological preparation.

Актуальность.

Современные направления спортивной деятельности оказывают все большее влияние на нравственное, физическое и психическое здоровье спортсменов. Высокий уровень требований к профессиональной жизни спортсмена и динамичное повышение социальной роли большого спорта в мире значительно повышают требования к спортсмену, его психике, поэтому в современном спорте спортсмены все больше нуждаются в профессиональной психологической поддержке. Помимо этого, преимущественно повышается и роль тренера при подготовке своих спортсменов к будущей спортивной карьере. Имея представление о психологических особенностях спортсмена, можно сформулировать действенный подход, который будет сказываться на профессиональном росте спортсмена, а также поспособствует эффективному решению создавшихся у спортсмена проблем, снятию психической напряженности и повышению мотивации.

Анализ литературы.

В настоящее время, опубликовано большое количество работ, посвященных проблемам подготовки спортсменов. В них нашли свое отражение вопросы мотивации, тренировочных нагрузок, индивидуализации подготовки и др. Проблема психологической подготовки спортсменов далеко не новая. Первое ее решение предложено А.Ц. Пуни. В дальнейшем данная проблема рассматривалась в работах А.В. Алексеева, Б.А. Вяткина, Г.Д. Горбунова, А.В. Родионова и др.

Стоит заметить, что в большей степени решение этой проблемы носило обобщённых характер, не учитывающий вид спорта, квалификацию спортсмена,

характер тренировочной нагрузки, состояние спортсмена на предсоревновательном этапе и др.

Цель исследований: создание целостного представления о психолого-педагогических аспектах подготовки спортсмена, его роли и значения для спортсмена в современных условиях.

Задачи исследований: изучение различных систем психолого-педагогических мероприятий, направленных на поддержание психического и физического благополучия спортсмена.

Результаты исследований.

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Цель психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов - создание психологических предпосылок для оптимального предстартового состояния.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Начало спортивной специализации чаще всего предполагает возрастную категорию младшего школьного возраста, раннего или среднего подросткового возраста, реже - дошкольные годы. Чем младше юные спортсмены, тем менее самостоятельно и осознанно их решение заниматься спортом вообще и избранным его видом, в частности.

Обычно решение принимается взрослыми - родителями, учителем физкультуры или тренером, который пригласил заниматься, а юный спортсмен лишь следует ему. Соответственно, по мере взросления доля самостоятельной мотивации (собственного интереса) к избранному виду спорта повышается.

Юные спортсмены приходят в спорт, либо не имея почти никаких исходных представлений о нем, либо обладая весьма односторонними и искаженными представлениями. Многие в связи с этим не в состоянии оценить правильность выбора вида спорта.

Начальный этап спортивной карьеры связан с овладением основами тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Спортсмены знакомятся с азами технической и физической, а затем и тактической подготовки, участвуют в первых соревнованиях.

Стоит отметить, что в качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и прочее.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятия спортом-быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом, и по мере роста достижений, эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности-выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов на международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Составной частью общей психологической подготовки является – **волевая подготовка**.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте разделяют на субъективные и объективные.

Субъективные трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму и т.д.).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, неблагоприятной погодой и т.д.

В тренировочном процессе возникает немало психологических трудностей:

- трудности, связанные с удержанием сосредоточения в течение всего занятия;
- трудности, связанные с пониманием некоторых указаний тренера;
- трудности переключения с игры на работу учебного характера;
- трудности, связанные с преодолением усталости и выполнением до конца всех заданий тренера, включая и те, которые не очень нравятся спортсмену и т.п.

Когда что-то не получается, часто возникает желание избежать дальнейших повторений или наоборот, повторять бездумно, закрепляя ошибки.

И то, и другое не только замедляет процесс обучения, но и может стать причиной появления **психологических барьеров**. В ряде случаев психологические барьеры на данном этапе обусловлены неправильным выбором вида спорта, отсутствием у спортсмена необходимых склонностей и задатков. Выработка же необходимых склонностей, задатков и волевых качеств – способствует преодолению возникших психологических барьеров на данном этапе спортивной специализации.

Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициатива, самостоятельность, выдержка и самообладание.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим, является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, **постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач**.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты как:

- соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

Особенности психолого-педагогической помощи на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Целью психолого-педагогического сопровождения на данном этапе является помощь спортсмену в адаптации к новым требованиям и преодолении кризиса перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта. **В тренировочном процессе:**

- помощь в адаптации к новым нагрузкам;
- помощь в обновлении и перестройке технического арсенала;
- помощь в формировании психологических детерминант спортивного результата: мотивации достижения успеха, спортивно-важных качеств, индивидуального стиля деятельности.

В решении проблем спортивной карьеры общего плана:

- помощь в сочетании спорта и учебы, спорта и других увлечений;
- помощь в завоевании авторитета в спортивной группе (команде).

В решении жизненных проблем:

- помощь в реализации «чувства взрослости» спортсмена.

Помощь на данном этапе должна компенсировать неопытность спортсмена в решении новых для него проблем спортивной карьеры по принципу **«помощи в личностном росте и развитии»**.

Чтобы выйти из кризиса перехода к углубленной тренировке и полностью адаптироваться в своем виде спорта, спортсмен должен обрести богатый спортивный опыт, который в дальнейшем мог бы послужить основой формирования его спортивной зрелости на этапе кульминации спортивной карьеры.

Зрелость обретается личностью самостоятельно, поэтому, если на этапе начальной спортивной подготовки тренер все же использовал базовую модель «Замещение», то совершенно необходимо перейти к модели «Мобилизация» и соответствующим ей технологиям воспитания и обучения. Это тем более важно, учитывая возрастные особенности подростков - быстро прогрессирующее интеллектуальное развитие, стремление к общению «на равных».

Направления психолого-педагогической работы тренера предполагают:

- **Обучение** спортсменов самодиагностике (т.е. самонаблюдению, самоконтролю, самоанализу и самооценке), приемам психической саморегуляции и самовоспитания, что способствует повышению общей психологической

компетентности. Психолого-педагогическое просвещение и тренинги должны стать на данном этапе систематическими.

- **Профилактика** в тренировочных занятиях неблагоприятных психических состояний: монотонии, психического и эмоционального пресыщения, состояний «угрозы отказа», «мертвой точки» и др., снижающих функциональные возможности организма. Важно формировать у спортсменов установку на их преодоление, используя приемы самоорганизации и самомобилизации волевого усилия.
- **Профилактика** хронических психических перенапряжений и травматизма предполагает тщательное планирование тренером нагрузок и разумную организацию процесса восстановления спортсменов. В противном случае под угрозой оказываются достигнутые результаты и дальнейшие перспективы спортивной карьеры спортсмена.
- **Поддерживание** у воспитанников не только спортивной мотивации, но и мотивацию учения, и мотивацию хобби - т.е. всего, что содействует комплексному личностному росту. Нередко спорт становится важнейшей ценностью для подростка только потому, что спортсмен чувствует себя неудачником в других сферах жизни (плохо учится, конфликтует с учителями и родителями, непопулярен у сверстников противоположного пола или в значимой для него группе). В такой ситуации спортсмен намеренно и чрезмерно усиливает самоограничения. Это способствует усилению мотивации достижения успеха и может на какое-то время (на уровне юношеского спорта) дать хорошие результаты. Однако в спорте высших достижений все большее значение будет приобретать не только сугубо спортивный, но и общий жизненный опыт, зрелость человека как личности и индивидуальности.
- **Сохранение** успешного взаимодействия в треугольнике: «тренер - спортсмен - его родители». Несогласованность установок родителей и тренера, напряженные отношения в семье являются значительными психическими нагрузками для подростка. Родители, которые еще недавно души не чаяли в своем ребенке, теперь нередко фиксируются на его недостатках, видят все происходящее с подростком изменения в мрачных тонах. В этой ситуации тренер, сохраняющий объективность, может существенно помочь в налаживании отношений спортсмена с родителями.
- **Помощь** в адаптации к новой ситуации в спортивной группе, где нарастает уровень соперничества и постепенно выделяются лидеры и ведомые. Это закономерное явление, связанное с усложнением задач, стоящих перед отдельными спортсменами и группой в целом.

На данном этапе для спортсмена не менее важно:

- **Развитие** мотивации достижения успеха, но с установкой не только на результат, но и на приобретение нового соревновательного опыта (опыт - это тоже успех!).
- **Формирование** спортивно-важных психических свойств (волевых, рефлексивных и др.), обеспечивающих эффективную саморегуляцию психического состояния спортсмена в условиях соревнований.
- **Формирование умений** регулировать свои психические состояния, а также таких стилевых особенностей деятельности, как «избирательное отношение к

соперникам», «предстартовый ритуал», «коронные технические и тактические приемы», «определенный характер взаимодействия с тренером в условиях соревнований».

Специфической проблемой для подростка-спортсмена является общение - с тренером, родителями, учителями, товарищами по команде, друзьями, сверстниками своего и противоположного пола. Многие вопросы имеют личный характер, поэтому спортсмен все больше начинает нуждаться в индивидуальном психолого-педагогическом консультировании, которое помогает ему осмыслить суть различных ситуаций и принять правильные решения. Подростки гораздо в большей степени, чем дети, чувствительны к нюансам общения: не только к тому, что говорится, но и как говорится. Негативные оценки личности, а не действий, неприятные прозвища, унижительные наказания и прочее подростки воспринимают очень болезненно. Поэтому важно перейти к уважительному общению «на равных», но не только вне тренировок (это легче), но и в самих тренировках тоже, иначе доверия со стороны спортсмена не будет.

Комплекс эффектов психолого-педагогической помощи на данном этапе спортивной карьеры:

- положительная самооценка и уверенность спортсмена в своих силах;
- мотивация достижения успеха;
- усиление спортивного характера за счет волевых качеств;
- формирование стилевых особенностей, относящихся к выступлению в соревнованиях;
- овладение приемам саморегуляции психических состояний;
- умение анализировать свой спортивный опыт;
- повышение психической надежности в соревнованиях, а значит, и стабильности выступлений;
- повышение самостоятельности, организованности, внутренней дисциплины, позволяющих спортсмену успешно сочетать спорт и учебу, спорт и другие увлечения.

Особенности психологической помощи на этапе кульминации спортивной карьеры:

Целью психолого-педагогического сопровождения на этапе кульминации спортивной карьеры является помощь спортсменам в преодолении кризисов перехода в спорт высших достижений, взрослый спорт и затем - в профессиональный спорт. В достижении данной цели решаются следующие **задачи:**

В тренировочном процессе:

- помощь в поиске индивидуального пути в спорте.

В решении проблем СК общего плана:

- помощь в формировании адекватного отношения к соперникам;
- помощь в создании личностного "имиджа", помогающего завоевать авторитет и популярность;
- помощь в формировании адекватного отношения к славе.

В решении жизненных проблем:

- помощь в согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов (например, профессионального самоопределения, создания собственной семьи).

Особенности психолого-педагогической помощи спортсмену на этапе кульминации:

- по сравнению с предыдущим этапом возрастает значение психологического просвещения, психотренингов и психокоррекции, особенно в начале данного этапа, когда идет самый «острый» период адаптации к спорту высших достижений и взрослому спорту;
- на протяжении всего этапа все виды психолого-педагогической помощи реализуются только на индивидуальном уровне;
- по мере обретения спортсменом спортивной и личностной зрелости, помощь со стороны исчерпывает себя и сменяется самопомощью спортсмена (при условии использования тренером на предыдущих этапах спортивной карьеры модели «Мобилизация»);
- спортсмен становится компетентным «заказчиком» психолого-педагогической помощи, самостоятельно определяя, что ему нужно, а что нет. Ранее спортсмен верил тренеру, что ему это необходимо, а теперь он сам в этом уверен;
- особое место в спорте высших достижений занимает психологическая подготовка к соревнованиям. Учитывая напряженный календарь и многоступенчатую систему отбора для участия в наиболее престижных турнирах, полезным может быть учет различных ***психологических стратегий*** выступления в соревнованиях.

Комплекс эффектов психолого-педагогической помощи на данном этапе спортивной карьеры:

- высокая положительная самооценка и уверенность в своих силах;
- осознание индивидуального пути в спорте и наличие перспективного плана спортивной карьеры;
- автономность, способность к самопомощи и самостоятельному решению проблем в спорте и жизни;
- самобытность, оригинальность личностного «имиджа», обеспечивающего популярность спортсмена;
- высокий авторитет среди соперников, судей, специалистов.

Особенности психологического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания:

Заключительный этап спортивной карьеры - это этап подведения итогов, подготовки и перехода к новой профессиональной карьере. От того, насколько успешно спортсмен сумеет решить все проблемы данного этапа, в значительной степени зависит его общая удовлетворенность спортивной карьерой в целом и успешность дальнейшей жизнедеятельности.

Заключительный этап спортивной карьеры характеризуется между двумя кризисами-переходами:

- переходом от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- уходом из спорта.

Критериями начала кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры являются:

- остановка в росте или снижение спортивных результатов, сопровождающееся мыслями о скором уходе из спорта;

- колебания результативности - явление довольно типичное на протяжении всей спортивной карьеры, но на этапе кульминации колебания сопровождаются негативными изменениями в состоянии спортсмена (физическая и психическая усталость, последствия травм, болезни и др.), которые становятся необратимыми.

Целью психолого-педагогического сопровождения на заключительном этапе спортивной карьеры является помощь спортсмену в преодолении кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры, а после ухода из спорта - в переходе к новой карьере и общей адаптации к новой жизненной ситуации. **Задачи** психолого-педагогической помощи на этапе финиша и после него можно представить следующим образом:

В тренировочном процессе:

- помощь в выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт, спортивно-важные качества, индивидуальный стиль.

В решении проблем спортивной карьеры общего плана:

- помощь в подготовке к уходу из спорта;
- помощь в подведении итогов спортивной карьеры.

В решении жизненных проблем:

- помощь в новом профессиональном самоопределении;
- помощь в планировании новой профессиональной карьеры и начальной профессиональной подготовке;
- помощь в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта.

На заключительном этапе спортивной карьеры в жизни спортсмена нарастает неопределенность. Неопределенность повышает тревожность спортсмена, ведет к сомнениям и неуверенности. Спортсмен может скрывать это. Однако в этот период он более уязвим, чем на этапе своего расцвета. И его потребность в обратной связи и социальной поддержке других людей возрастает. Более того, спортсмен становится более внушаем, особенно при восприятии советов и рекомендаций авторитетных для него лиц.

Главным направлением в поиске оптимального варианта тренировок и подготовки спортсмена к соревнованиям на заключительном этапе спортивной карьеры является **углубленная индивидуализация**, основанная на учете всего опыта спортсмена и всех сильных сторон его личности.

Спортсмен «прислушивается к себе», а тренер - к спортсмену. И если они успешно сотрудничают, то именно на данном этапе приходит пора наиболее полной благодарности спортсмена тренеру.

На заключительном этапе спортивной карьеры и после ухода из спорта спортсмен часто оказывается в трудных ситуациях, где должен принимать ответственные решения. В связи с этим существенно возрастает значение профессионального психологического консультирования. На основе психологического консультирования могут решаться задачи планирования новой профессиональной карьеры, помощи в решении семейных проблем и др. Общение с психологом может быть полезным и при подведении итогов спортивной карьеры, где,

в случае неудовлетворенности спортсмена, надо помочь сформировать зрелую психологическую защиту.

Комплекс эффектов психолого-педагогической помощи на данном этапе спортивной карьеры:

- удовлетворенность спортивной карьерой;
- наличие плана новой профессиональной карьеры;
- осознание ценности своей личности вне социальной роли спортсмена;
- положительная самооценка и уверенность в своих силах.

Психологическая подготовка к соревнованиям:

Содержание психолого - педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления [3]:

- формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- анализ результативности соревновательной деятельности;
- удовлетворение актуальных потребностей;
- выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- обучение спортсменов навыкам психорегуляции;
- формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Тренер проверяет спортсмена (как держится, как реагирует на ситуацию и ее изменения). **Спортсмен проверяет сам себя** (нравятся ли ему соревнования, может ли он быть лучше других и пр.).

Психическое состояние, возникающие у спортсмена в условиях соревнования, обычно подразделяют на четыре основные вида:

- **оптимальное возбуждение** – «**боевая готовность**». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремление бороться за достижение высоких результатов;
- **перевозбуждение** - «**предстартовая лихорадка**». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнований;
- **недостаточное возбуждение** - «**предстартовая апатия**». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др;
- **торможение вследствие перевозбуждения**. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивость мыслей, боязни не показать планируемы результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других-препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

- как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности»;
- уменьшить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»;

- увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности - если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»;
- изменить уровень эмоционального возбуждения - если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- словесные воздействия тренера;
- самовоздействия (аутовоздействия спортсмена);
- переключения внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции;
- фиксации мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;
- успокаивающая аутогенная тренировка;
- успокаивающий массаж;
- успокаивающая разминка;
- специальные зрительные упражнения.

А.В. Родионов отмечает, что при коррекции состояния спортсменов в тренировочном процессе и при подготовке к соревнованиям рекомендуются следующие методические приемы [4].

- обучение спортсменов универсальным психотехникам, которые обеспечивают готовность к деятельности в экстремальных условиях подготовки к соревнованиям;
- способам саморегуляции уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность;
- способам мобилизации к максимальным физическим и психическим усилиям;
- обучение спортсменов приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно - образных моделей, мысленного воспроизведения отдельных движений в форме идеомоторной тренировки;
- мысленного воспроизведения ситуации поединка на основе ментальной тренировки, т. е. комплекса психолого-педагогических средств, включающих: распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок эффективной деятельности.

Такая комплексная тренировка позволяет спортсменам формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований. *Также тренер* оказывает помощь спортсмену в следующем:

- помощь в формулировании соревновательных целей и общей установки на выступление;
- формирование адекватного отношения к соревнованиям, успеху и неудаче;
- помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких спортивных результатов;
- помощь в выборе психологических стратегий выступления в соревнованиях в зависимости от их значимости для спортсмена;
- помощь в поддержании высоких спортивных результатов.

Обобщив выше сказанное, можно сделать следующие **выводы**: существующая система обучения и воспитания спортсменов должна претерпеть следующие изменения:

- от психологии «объекта» к психологии «субъекта», ответственного за результаты своего развития;
- от ориентации на помощь других людей и зависимости от них к автономности и самопомощи, а затем и помощи другим людям;
- от «исполнителя» к «творцу» новых спортивных достижений, собственной карьеры в спорте и жизни.

Перспективы дальнейших исследований прослеживаются в создании унифицированного распорядка работы тренера и спортсмена, основанного на принципе индивидуализации (с учётом психологических особенностей спортсмена, возрастной категории). Также следует учесть разработку *адаптивных* методов психологического воздействия в отношении спортсмена. Перспективы будут эффективными в том случае, если результаты разработки данных методик органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем спорта.

Список использованной литературы

1. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. - М., 1959.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие. – Омск: Издательство СибГУФК, 2007. – 90 с.
4. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности. - М.: Спортивный психолог. – 2005. - № 2 (5).

**МЕДИКО-БИЛОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

УДК 004.9

АНТОНОВ В.Н.

*Национальный технический университет Украины
«КПИ имени Игоря Сикорского»
г. Киев, Украина*

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СПОРТУ

Аннотация.

Антонов В.Н.

Генетическая предрасположенность к спорту.

Авторским коллективом разработана компьютерная кибернетическая акмеологическая технология на базе авторской киберакмеологической аналитической эргатично-эргономической экспертной генетической инновационной информационной системы, что позволяет получить конструктивные рекомендации, методики, алгоритмы, программы выявления и подготовки акме-спортсменов олимпийского резерва и будущих чемпионов. Анализ проводился с помощью инновационных компьютерных акме-технологий в области проблемы «акме-генетическая предрасположенность к спорту». Было выявлено, что наследственная обусловленность генетических медико-биологических морфологических признаков различна у представителей мужского и женского пола, а также она зависит от возрастной (этиологической), этнологической и фило-онтогенетической динамики человеческих конституций в морфологическом аспекте, что и было подтверждено в результате компьютерного анализа.

Ключевые слова: генетика, спорт, инновация, анализ, генотип, компьютер, кибернетика, акмеология, информация, система.

Annotation.

Antonov V.N.

Genetic predisposition to sport.

Author's team developed computer cybernetic acmeology technology on the base author's cybernetic analytic ergatechno - ergonomically expert genetic innovation information system, this allow to get constructive recommendation, methodic, algorithms, programs for identifying and training acme sportsman Olympic reserve future Champions. Analyze conducted with help innovation acmeology technologies in the region problem 'acme-genetic predisposition for sport'. It was revealed, that hereditary conditionality genetic medical biological morphological features is a different in the representatives of male and female, and also it depends from age (etiological), ethnological and filo - ontogenetic dynamic human's constitutions in the morphological aspect, that was confirmed by a computer analysis.

Key word: genetics, sport, innovation, analyze, genotype, computer, cybernetics, acmeology, information, systems.

Актуальность. В Национальном Техническом Университете Украины «КПИ имени Игоря Сикорского» и Украинской академии акмеологии осуществляются инновационные компьютерные акме - исследования в области проблемы «акме-генетическая предрасположенность к спорту». Автор исследований и руководитель проекта: профессор НТУУ «КПИ», академик Украинской Академии Акмеологии - Антонов Валерий Николаевич.

Актуальность исследуемой проблемы заключается в применении принципов инновационной (новой) науки - **кибернетическая акмеология и спортивная акме-генетика** к перспективным исследованиям в области генетической

предрасположенности к спорту на аматорском и профессиональных уровнях. Это осуществляется с помощью авторской, не имеющей аналогов, компьютерной киберакмеологической аналитической эргатично-эргономической экспертно генетической информационной системы поддержки принятия решений для тренеров и спортсменов, которая применяется в выборе вида спорта для достижения ими акме-результатов.

Анализ литературы. Генетический анализ антропометрических характеристик человека с целью установления влияния на них наследственных и средовых факторов проводился многими исследователями. В результате была выявлена бесспорная *генетическая детерминация* многих антропометрических показателей. Первые научные исследования принадлежат Гальтону (1889), Пирсону (1898), Фишеру (1918).

На основании последующих исследований была выявлена четкая генетическая обусловленность и массы тела (правда, в меньшей степени, чем длины). Известно, что с увеличением степени родства генетическая зависимость длины и массы тела повышается. Это доказывает значительную детерминированность этих показателей индивидуальным генотипом. Генетические факторы обычно не влияют на длину тела ребенка при его рождении (Г. Чеснис, 1971), между тем как ускорения и замедления роста почти полностью зависят от генотипа. Таким образом, с определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей. Большинство морфологических признаков зависят не от одного, а от многих генов, и точное их наследование неизвестно. Как правило, можно только утверждать, что у данного признака имеется генетическая база и что на него оказывает влияние несколько генов и их пенетрантность может быть различной.

Роль генотипа все время возрастает от новорожденности к младшему, а затем к старшему дошкольному возрасту и школьному. В период полового созревания влияние генотипа на морфологическое развитие организма ослабевает, что объясняется эндокринными изменениями. После пубертатного периода роль генетических факторов снова возрастает (С.М. Погудин, 1982). Таким образом, периодами низкой наследственной обусловленности морфологических признаков следует считать внутриутробный период и период полового созревания.

Раньше полагали, что соматический тип ребенка можно определить уже в раннем возрасте. М.С. Маслов и Ю.Ф. Домбровская, известные педиатры, считали, что конституциональные типы у детей различаются уже в грудном возрасте. Такого же мнения был А.А. Кронтовский (1925). В.Г. Штефко же полагал, что телосложение ребенка формируется лишь после полового созревания. Дж. Таннер не нашел связи между антропометрическими данными новорожденных и их же размерами в детском возрасте, хотя связь становилась более определенной у детей и у взрослых той же группы обследованных (М. Таппег, 1962). Имеются также заключения о том, что раньше 7—8 лет конституциональная диагностика невозможна, а оптимальным возрастом в этом отношении следует признать 11—12 лет (Р. Вале, 1969).

Одни исследователи указывают на значительную изменчивость соматотипа детей, особенно в период пубертата. Другие же, наоборот, утверждают, что даже в пубертатном периоде наблюдается относительная константность и стабильность соматотипа у детей обоего пола (В. Хаммонд, 1953; А. Дамон, 1962; Б. Хертлер, 1966). Имеются также данные о разных темпах развития различных типов телосложения.

Интересно в этой связи исследование, в котором с помощью метода Шелдона изучалась одна и та же группа мужчин и женщин в возрасте 12, 17 и 33 лет. Оказалось, что экто- и мезоморфный компоненты обнаружили весьма значительную стабильность как от 12 до 17 так и от 17 до 33 лет. Причем это характерно и для мужчин, и для женщин. Эндоморфный (жировой) компонент, наоборот, весьма неустойчив в возрасте от 12 до 17 лет, а в возрасте от 17 до 33 лет стабильность фактически отсутствует. Таким образом, многие исследования показывают, что, хотя морфологическая конституция испытывает некоторые изменения в определенные возрастные периоды, в целом она все-таки более или менее постоянна, поэтому данные ее могут использоваться для прогноза практически в любом возрасте.

Степень влияния генотипа на признак можно определить, лишь помещая субъекта со стандартным генотипом в разные условия внешней среды, но подобный эксперимент по отношению к человеку невозможен, поэтому кроме лонгитидного метода используют еще генеалогический (семейный), близнецовый методы, метод маркеров, эксперименты на животных и т. п.

Если морфометрические особенности человека в генетическом аспекте изучаются довольно широко, то этого нельзя сказать относительно физиологических признаков. Генетическая детерминированность физиологических особенностей человека изучалась в плане изменчивости лишь основных свойств нервной системы, нейрофизиологических реакций, биоэлектрической активности мозга, двигательных реакций (И.В. Равич-Щербо, 1974; Т.А. Пантелеева, 1977, и др.). Весьма малочисленны генетические исследования деятельности вегетативных систем организма: уровня регуляции артериального давления, ЧСС, параметров внешнего дыхания и т. п. (Р. 2yo18ky el; al., 1976; Е.И. Соколов с соавт., 1980; В.А. Березовский с соавт., 1981; К.У. Касенов, Т.Е. Байнашева, 1981, и др.).

Довольно разноречивы данные о влиянии наследственности на частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя. Согласно нашим акме-исследованиям, эта величина лабильная и не испытывает влияния генетических факторов, однако низкие величины ЧСС наследственно обусловлены. Это положение следует особенно учитывать, поскольку брадикардия - один из показателей тренированности. Что касается кровяного давления в состоянии покоя, то одни ученые утверждают наследственную зависимость уровня систолического артериального давления, другие - диастолического. Результаты наших исследований убедительно показывают, что такое несоответствие выводов объясняется влиянием половых и возрастных факторов. Противоречивы данные исследований наследуемости ЭКГ и ее элементов. В общем, можно считать, что наследуемость ЭКГ незначительна либо вообще не прослеживается.

Данные наших исследований реакции сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку показали, что механизм регуляции этих систем при нагрузках испытывает влияние генетических факторов, которое наиболее отчетливо проявляется в фазах вступления в работу и выхода из нее.

Существуют исключительно одаренные в спортивном отношении люди. Некоторые из них происходят из семей, в которых немало других одаренных спортсменов. Вероятно, одними из первых исследований спортивного таланта и влияния на него наследственности являются работы все того же Гальтона. Он изучил имена участников традиционных соревнований по гребле между студентами

университетов Кембриджа и Оксфорда - и пришел к выводу, что победители часто принадлежали к разным поколениям одной семьи и что наследственность весьма определяет стремление к спортивному успеху. Изучение биографий выдающихся спортсменов показывает, что многие из них уже до вступления в большой спорт обладали некоторыми особенностями, которые можно расценивать как раннюю спортивную одаренность.

Аналізу родословных выдающихся спортсменов сейчас уделяется все большее внимание. Среди исследований есть такие, которые демонстрируют семейный характер спортивной деятельности вообще и в отдельных видах спорта в частности. Спорт как общественное явление существует относительно недавно, поэтому пока нельзя анализировать родословные спортсменов самого высокого уровня дальше третьего или четвертого поколения.

Х. Греббе изучил генеалогию примерно 30 семей выдающихся немецких спортсменов. Оба исследователя пришли к единодушному мнению, что способности к спортивной деятельности в сильной степени зависят от наследственных факторов, которые обусловлены действием многих, не зависимых друг от друга генов и передаются, по-видимому, доминантным путем. Аналогичные данные получили и другие авторы. Анализ родословных спортсменов, проявивших незаурядный талант, позволяет с уверенностью говорить о значении фактора наследственности при формировании спортивного таланта. Однако не надо забывать, что кроме наследования определенных способностей дети получают от своих родителей целенаправленное спортивное воспитание, им прививается интерес к спорту, к тому виду, которым занимаются или занимались родители.

Цель и задачи исследования. Целью исследований являлось изучение генетической предрасположенности к спорту на аматорском и профессиональных уровнях. Задачи исследования были сформулированы следующим образом: разработать компьютерную киберакмеологическую аналитическую эргатично-эргономическую экспертную генетическую информационную систему поддержки принятия решений для тренеров и спортсменов, которая могла бы помочь в выборе вида спорта для достижения им акме - результатов.

Результаты исследования. Авторским коллективом исследователей в процессе создания такой киберакмеологической системы было выявлено и компьютерно обработаны потенциально-ресурсные возможности человека (более 4500 индивидуальных параметров) и было показано, что наследственная обусловленность генетично - биологических морфологических признаков различна у представителей мужского и женского пола, а также у различных возрастных и этнологических категорий спортсменов.

Вопрос о возрастной (этаксологической) и половой динамике человеческих конституций в морфологическом аспекте подвергался *компьютерному анализу* с использованием авторской *кибернетической акмеологической технологии* на базе авторской *киберакмеологической аналитической эргатично-эргономической экспертной информационной системы*.

Были получены определенные позитивные результаты, которые в настоящее время реализуются практически. В общем, методы исследования проблемы «генетика, биология, медицина и спорт» пока весьма ограничены. Компьютерный анализ показал, необходимы дальнейшие лонгитюдные исследования морфологии, физио-

логии, биохимии, серологические исследования, исследования групп и энзимов крови, цитогенетические исследования, исследования по этнической антропологии.

Наиболее реальные перспективы изучения проблемы, вероятно, кроются в генетике механизмов энергообеспечения мышечной работы разной интенсивности и длительности.

Показано, что большинство акме-признаков наследуется у человека не моногенным, а полигенным путем. Это относится к любому показателю спортивной работоспособности. Генетический анализ подобных полигенов детерминированных признаков у человека пока что исключительно труден. Именно поэтому в настоящее время трудно по фенотипическим особенностям индивида судить о его генотипических особенностях, а надеяться на точный прогноз, не зная генотипа, нельзя. До сих пор не известно ни одного полигенно обусловленного признака, при наследовании которого было бы известно точное количество участвующих генов.

Полигенно наследуемые признаки у человека могут передаваться с любого участка кривой распределения количественного признака родителей на любой участок кривой распределения этого признака у детей. Порядок наследования признаков, возможен только при бесполом размножении или в чистых линиях, что для человека никогда не может быть реальным явлением. Именно поэтому у родителей-спортсменов могут быть дети, не показавшие себя в спорте. Для теории и практики спортивного отбора важно различать фенотипическую и генотипическую адаптации (Р. Ковардж, 1980). Примером первой является приспособление организма спортсмена к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса. Такая адаптация рано или поздно достигает своего предела, так как верхняя ее граница генетически детерминирована. Генотипическая адаптация происходит в результате изменений генотипа путем селекции, что для человека пока не реально. Поэтому для роста спортивных результатов следует постоянно повышать границы физического совершенства человека, но чем выше результат, тем все большее значение наряду с оптимальными условиями среды будут иметь генетические предпосылки.

Генетика - суперсложная наука. Из 20 000 человеческих генов, как указывает Стивен Рот, лишь сотни были изучены и только несколько десятков исследованы с точки зрения их влияния на результаты тренировок.

Существуют генетические тесты, которые призваны оценить способности человека к спорту, однако их информативность ставится под сомнение. Можно выявить, к примеру, ген под названием ACE. Некоторые его версии ассоциируются с талантом к аэробным упражнениям и выносливостью спортсменов. Но полученные данные о генах применить на практике нельзя. Ученые (например, Стивен Рот) говорят, что ни один из этих тестов не может считаться объективным. Возможно, он покажет 1–2% существующего положения дел. Стивен Рот также считает, что проводить подобные генетические тесты для детей нельзя. Их результаты говорят очень мало о таланте ребёнка, зато родители могут взять их на вооружение.

Генетика – это наука о наследственности и изменчивости фундаментальных свойствах живых организмов. В настоящее время генетика подразделяется на множество разделов. В зависимости от объекта исследования выделяют такие разделы генетики, как генетика человека, генетика растений, генетика микроорганизмов и другие. Так же в зависимости от используемых методов выделяют популяционную генетику, молекулярную генетику, биохимическую генетику и

множество других. В результате фундаментальных исследований появились прикладные разделы генетики, например медицинская генетика, судебно-медицинская генетика. Одно из наиболее молодых направлений в генетике – это **спортивная акме-генетика**. Она изучает наследственные аспекты физической деятельности человека и тесно переплетается с медицинской генетикой. **Спортивная акме-генетика** - направление генетики, изучающее геном человека в аспекте акме-физической (в частности — спортивной) онтогенетической деятельности.

Впервые термин «генетика физической (или двигательной) деятельности» (Genetics of Fitness and Physical Performance) был предложен Клодом Бушаром в 1983 году. Тогда он опубликовал два обзора в одном номере журнала «Exercise and Sport Science reviews» [Bouchard, 1983], где представил обобщающие факты, во-первых, об индивидуальных различиях в ответ на физические нагрузки, во-вторых, о наследуемости многих физических, физиологических и биохимических качествах, вовлеченных в процесс физической деятельности.

Генетика акме-физической деятельности включает в себя **спортивную акме-генетику** и некоторые аспекты акме-антропогенетики и медицинской акме-генетики.

Кроме того, в арсенале генетики физической деятельности имеются самые различные методы: молекулярные (выявление полиморфизмов генов с помощью полимеразной цепной реакции (ПЦР), QTL-картирование, биочиповая технология), цитогенетические (изучение структуры хромосомного набора и отдельных хромосом), молекулярно-цитогенетические (метод флуоресцентной гибридизации (FISH)), генеалогические, а также биохимические.

Известно, что ещё в 1980 году произошло официальное становление **спортивной генетики** как отрасли знания в области антропогенетики и генетики развития. На олимпийском научном конгрессе «Спорт в современном обществе» в Тбилиси было провозглашено создание «**Международного научного общества (и соответственно — общества в нашей стране) по спортивной генетике и соматологии**».

(Соматоло́гия - отрасль морфологии человека, занимающаяся исследованием антропологических признаков человеческого тела и их возрастной изменчивости в целом (в отличие от мерологии — преимущественно посмертного исследования отдельных органов).

Спортивная акме-генетика еще не вошла равноправным разделом в учебные планы институтов и академий физической культуры, факультетов физвоспитания педагогических институтов.

Выводы. С генетической точки зрения, **спортивный талант** — явление довольно редкое. Большинство людей показывают в спорте результаты, близкие к средним, а лиц, не способных это сделать, равно как лиц, способных показать результаты, значительно превышающие средние, очень мало. Таким образом, спортивный талант, как всякий другой, не может встречаться часто. Авторским коллективом исследователей было выявлено, что наследственная обусловленность генетических медико-биологических морфологических признаков различна у представителей мужского и женского пола. То есть, помимо возрастных генетических различий морфологической конституции, существуют и половые различия. Вопрос о возрастной и половой динамике человеческих конституций в морфологическом аспекте подвергался **компьютерному анализу** с использованием **кибернетической**

акмеологической технологии на базе авторской киберакмеологической аналитической эргатично-эргономической экспертной генетической инновационной информационной системы, что позволило получить конструктивные рекомендации, методики, алгоритмы, программы выявления и подготовки акме - спортсменов олимпийского резерва и будущих чемпионов.

Перспективы дальнейших исследований. Авторский коллектив продолжает комплексные исследования всех желающих с помощью авторской киберакмеологической аналитической эргатично-эргономической экспертной генетической инновационной информационной системы, с целью создания акме - генетического спортивного паспорта для индивидуального использования всем, кто имеет необходимость выбрать для себя определенный вид спорта и достичь в нем акме-результатов.

Список использованной литературы

1. Антонов В.Н. Акме-диагностика развития человека: концепция «3п+3с» // Журнал «Развитие профессионализма». - 2016. - № 1. - Москва: По итогам - XI Международной научно-практической конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека». - С. 27 - 28.
2. Антонова-Рафи Ю.В., Антонов В.Н. Гендерно-этанологический аспект акме-диагностики // Журнал «Развитие профессионализма». - 2016. - № 1. - Москва: По итогам - XI Международной научно-практической конференции «Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека». - С. 187 - 188.
3. Кибер - акмеология образования в Украине: концептуальный аспект // Перспективные тренды развития науки: образование и воспитание, спорт: монография: автор.кол. Антонов В.Н., Гилев Г.А., Занина Л.В. и др. - Одесса: Куприенко СВ. - 2016. - 182 с.
4. Антонов В.М. Киберакмеология в образовании: концепция, принципы, критерии // Журнал «акмеология». - 2016. - № 4 (59) - С. 249 – 254.
5. Антонов В.М. Українська Акме - Жінка - золотий фонд нації: монографія - Одеса. - КУПРІЄНКО СВ, 2017. - 248 с.
6. Genetics of Fitness and Physical Performance. Bouchard C., Malina R.M., Perusse L. 1997. - 408 pp.
7. Спортивная генетика: учебное пособие / Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. - 2000. - 127 с.
8. Основы спортивной генетики. Учебное пособие /Сергиенко Л.П. - 2004. - 631 с.
9. Genetics Primer for Exercise Science and Health. Roth S.M. - 2007. - 192 pp.
10. Молекулярная генетика спорта. Монография /Ахметов И.И. - М.: Советский спорт, 2009. - 268 с.
11. Genetic and Molecular Aspects of Sports Performance. Bouchard C. & Hoffman E.P. - 2011. - 424 pp.
12. Exercise Genomics. Pescatello L.S. & Roth S.M. - 2011. - 267 pp.

УДК 159.91

ВАНЕСЯН А.С.

Башкирский государственный университет

МОКЕЕВ Г.И., ШЕСТАКОВ К.В.

Уфимский государственный авиационный университет

г. Уфа, Россия

ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТА 10-12 ЛЕТ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация.

Ванесян А.С., Мокеев Г.И., Шестаков К.В.

Оптимальный метод восстановления спортсменов возраста 10-12 лет после интенсивных тренировок.

Восстановление спортсменов после интенсивных тренировок представляет собой сложную и, в значительной мере, нерешённую проблему. Хорошо известно, что после длительных тренировок у спортсменов наблюдаются аритмии различного характера с нарушением проведения импульсов с атриовентрикулярной блокадой 1 степени. На кафедре клинической психологии факультета психологии БашГУ был разработан оптимальный метод АМЭРСО. Эффективность проводимых занятий контролировалась с помощью НТАК, позволяющего за 5 – 7 минут определять показатели кардиоритмографии, а также более 70 параметров крови без её забора с точностью до 83%. Результаты проведённых исследований убедительно свидетельствовали о высокой эффективности метода АМЭРСО.

Ключевые слова: АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), НТАК (неинвазивный термоваскулярный анализатор крови).

Annotation.

Vanesyan Ashot, Mokeev Gennadiy, Shestakov Konstantin

The optimal method of rehabilitation of athletes age 10-12 years after intense workouts.

Recovery of athletes after intense training is a complex and largely unsolved problem. It is well known that after prolonged exercise in athletes are observed arrhythmia different character with a breach of conduct impulses from the atrioventricular block 1 degree. At the Department of clinical psychology of the faculty of psychology of the Bashkir state University was designed by the optimal method, AMERSO. The effectiveness of the lessons was monitored with the help of NTBA, allows for 5 – 7 minutes to identify indicators of cardiorythmography, as well as more than 70 parameters of blood without its fence with an accuracy of 83%. The results of these studies convincingly demonstrated a high efficiency of the method, AMERSO.

Keywords: AMERSO (active mobilization of energy reserve systems of the organism), TNBA (termolecular non-invasive blood analyzer).

Актуальность. Восстановление спортсменов после интенсивных тренировок представляет собой сложную и, в значительной мере, нерешённую проблему. Хорошо известно, что после длительных тренировок у спортсменов наблюдаются аритмии различного характера с нарушением проведения импульсов с атриовентрикулярной блокадой 1 степени, снижение количества эритроцитов, гемоглобина и другие изменения в составе периферической крови [8].

С целью выбора индивидуального подхода к тренировочным нагрузкам некоторые авторы предлагают ступенчатый характер увеличения их интенсивности.

При этом особое внимание уделяется вариабельности сердечного ритма, в зависимости от которого устанавливается индивидуальная целевая зона частоты сердечных сокращений, в пределах которой физическая нагрузка имеет наиболее оптимальный характер для текущего функционального состояния спортсмена [14].

Для оценки своего первоначального психического состояния предлагается воспользоваться 6-бальной шкалой самооценки работоспособности и нервно-психической активности [13].

Имеются публикации, рекомендуемые аутотренинг путём мысленных посылов импульсов в скелетные мышцы для их расслабления самим спортсменом [1].

Однако, при таком подходе, спортсмен не может полностью расслабиться и «отключить» головной мозг от мыслительной деятельности, так как постоянно приходится концентрировать своё внимание на конкретных скелетных мышцах.

Другие авторы после длительных интенсивных тренировок предлагают полноценное питание с включением в пищу достаточного количества витаминов, микроэлементов, минеральных солей, а также водные процедуры и обязательное применение различных медикаментозных средств, вплоть до анаболических стероидов [8,12].

Вместе с тем, известен длительный кумулятивный эффект от применения лекарственных препаратов, также как и различные побочные действия от их приёма. В частности, при приёме сальбутамола, пропранолола и эпинефрина наблюдаются тошнота, рвота, тремор, головная боль, тахикардия, аритмия, судороги, сердечная недостаточность, атрио-вентрикулярная блокада, нарушение функции печени [7].

Наряду с этим, многие разрешённые к применению лекарственные препараты попали в число «допинга», в частности мельдоний (милдронат), что явилось основанием для отстранения ВАДА (всемирной антидопинговой ассоциацией) многих Российских спортсменов от участия в Олимпийских Играх в Бразилии.

Задачей настоящего исследования явился поиск оптимального и немедикаментозного метода, помогающего спортсменам своевременно подготовиться к соревнованиям и быстро восстанавливаться после длительных и интенсивных тренировок.

Материалы и методы. На кафедре клинической психологии факультета психологии Башкирского государственного университета (БашГУ) был разработан метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), позволяющий обучаться стрессоустойчивости, повышать успеваемость, работоспособность и самостоятельно справляться с различными психосоматическими заболеваниями [3,4,5,6].

Предлагаемый метод включал в себя музыкальную терапию (МТ) и вербальный тренинг.

Хорошо известна высокая эффективность МТ на состояние организма.

Под влиянием МТ наблюдаются оптимизации регуляции ритма сердца, функций мозга и расширения резервных возможностей организма [9].

Фундаментальной основой оптимизирующих влияний пролонгированных сенсорных притоков (музыкотерапии) на функции мозга и сердца является, прежде всего, активация интегративной деятельности мозга, пластичности ЦНС, памяти, сбалансированности вегетативной регуляции ритма сердца [2,10,11].

Метод АМЭРСО состоял из 3-х этапов.

1-й этап – включалась релаксирующая музыка, обучающиеся находились в горизонтальном положении (на кушетке, надувном матрасе и т.д.), руки вытянуты вдоль туловища, глаза закрыты. Проводилось коллективное обучение расслаблению всех мышц лица, туловища и конечностей.

В этом состоянии возникали альфа-волны, которые появлялись тогда, когда мы закрываем глаза и начинаем пассивно расслабляться, не думая ни о чем. Именно в альфа-состоянии человеческий мозг продуцирует больше таких гормонов, как эндорфины и энкефалины – собственные “наркотики” нашего организма, отвечающие за радость, отдых и уменьшение боли.

Имеются сообщения о повышении иммунитета в состоянии альфа-ритма, частотой 10,5 Гц, в связи с большим количеством нейропептидов, продуцируемых головным мозгом [15].

2-й этап – обучение учащихся умению переключаться в изменённое состояние сознания – ИСС (чувствовать тепло в руках, ногах, пальцах верхних и нижних конечностей, а также контролировать все свои внутренние органы);

3-й этап давал возможность эффективно использовать ИСС на восстановление нарушенного баланса психосоматической составляющей организма.

Следует подчеркнуть, что при проведении обучающего занятия с помощью специальной программы осуществлялась запись на компьютер, с которого она передавалась на съёмные носители (флешка, диск) клиентам для прослушивания в «наушниках» вечером перед сном и ранним утром.

Таким образом достигался оптимальный эффект получения положительных результатов от применения метода АМЭРСО.

Продолжительность одного занятия колебалась от 20 до 30 минут. Количество занятий - 10.

Эффективность проводимых занятий контролировалась в динамике (до и после) с помощью НТАК (неинвазивного термоваскулярного анализатора крови), позволяющего за 5 – 7 минут определять показатели кардиоритмографии, диагностируя риски возникновения острого нарушения мозгового кровообращения, инфаркта миокарда за 30 – 45 дней до их возникновения с целью проведения профилактических мероприятий, а также более 70 параметров крови без её забора с точностью до 83%.

Данный прибор был выдан на временное пользование профессору Ванесяну А.С. НПО «Диал» г. Омска.

Нами были проведены исследования 5 спортсменов кикбоксеров, в возрасте 10 – 12 лет до начала тренировочных нагрузок и спустя сутки после их окончания. Длительность тренировочных нагрузок составляла 15 дней. Исследуемые были разделены на 2 группы:

а) 1 группа, которая ежедневно слушала аудиозаписи метода АМЭРСО вечером перед сном с целью оптимального восстановления после тренировок;

б) 2 группа, которая не слушала аудиозаписи метода АМЭРСО. Обследование проводилось с помощью прибора НТАК.

Наряду с данными исследованиями, мы провели обследования спортсменов с измерением артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений.

Полученные результаты представлены в таблицах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (Приложение 1, С. 143 – 151).

Согласно представленным в таблицах 1–3 динамики физических показателей здоровья спортсменов наблюдались существенное снижение частоты сердечных сокращений на 20 – 33 ударов в минуту, нормализация вариабельности сердечного ритма и функциональных резервов адаптации после тренировочных нагрузок с использованием метода АМЭРСО.

В таблицах 4–5, динамика физических показателей здоровья спортсменов свидетельствовала о незначительном снижении частоты сердечных сокращений на 5 – 13 ударов в минуту, значительном снижении или повышении сердечного ритма, а также более выраженном напряжении функциональных резервов адаптации после тренировочных нагрузок без использования метода АМЭРСО.

Результаты исследований некоторых показателей крови с помощью неинвазивного термоваскулярного анализатора крови (НТАК) в группе спортсменов с использованием метода АМЭРСО, регистрировали повышение давления спинномозговой жидкости и расходуемой мощности жизнеобеспечения на 2 день после окончания тренировок.

Вместе с тем, в группе спортсменов, не использующих метод АМЭРСО, наблюдались снижение гемоглобина и количества эритроцитов на 2-й день после окончания тренировок.

Обсуждение. Разработанный на кафедре клинической психологии Башкирского государственного университета метод АМЭРСО, показал, что с учётом его использования у спортсменов наблюдались существенное снижение частоты сердечных сокращений на 20 – 33 ударов в минуту, нормализация вариабельности сердечного ритма и функциональных резервов адаптации после тренировочных нагрузок.

Без использования метода АМЭРСО у спортсменов регистрировались незначительное снижение частоты сердечных сокращений на 5 – 13 ударов в минуту, значительное снижение или повышение сердечного ритма, а также более выраженное напряжение функциональных резервов адаптации после окончания тренировочных нагрузок.

Результаты исследований некоторых показателей крови с помощью неинвазивного термоваскулярного анализатора крови (НТАК) в группе спортсменов с использованием метода АМЭРСО, регистрировали повышение давления спинномозговой жидкости и расходуемой мощности жизнеобеспечения на 2 день после окончания тренировок.

Наряду с этим, в группе спортсменов, не использующих метод АМЭРСО, наблюдались снижение гемоглобина и количества эритроцитов при исследовании с помощью НТАК на 2-й день после окончания тренировок.

Выводы:

1. Результаты проведённых исследований свидетельствовали об эффективности метода АМЭРСО на физические показатели здоровья спортсменов.
2. Сочетанное использование музыкальной терапии (МТ), активизирующей интегративную деятельность мозга, с вербальным тренингом, приводящего клиентов в альфа-состояние, является оптимальным методом восстановления спортсменов после интенсивных физических тренировок.

3. С учётом выработки человеческим мозгом в альфа-состоянии собственных «наркотиков» (эндорфины, энкефалины), отвечающих за радость, отдых и уменьшение боли, метод АМЭРСО можно смело назвать антидопингом.

Рекомендации:

1. Результаты проведённых исследований свидетельствовали о необходимости постоянного мониторинга, с частотой 1 раз в 3 – 4 месяца, состояния здоровья спортсменов с помощью НТАК и индивидуального подхода к интенсивности тренировочных нагрузок с учётом физических показателей их организма и данных неинвазивного исследования крови.
2. Разработанный на кафедре клинической психологии Башкирского государственного университета инновационный метод АМЭРСО, как оптимальное антидопинговое средство, помогающий полностью восстанавливаться после интенсивных длительных тренировок, необходимо срочно внедрять в работу по подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства и Олимпийского резерва Российской Федерации.
3. Приобрести тренерам НТАК и обучить спортивных психологов методу АМЭРСО и работе с данным прибором.

Список использованной литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. – М.: ФиС, 2003. – 280 с.
2. Быков А.Т. Роль пролонгированных воздействий специально подобранной музыки в оптимизации хронотропной функции сердца / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко, Ю.Е. Маляренко // Вопр. курортол., физиотерап. и лечебн. физкульт. - 2003. - № 2. - С. 10–16.
3. Ванесян А.С. Эффективность применения метода активной мобилизации энергетических резервных систем организма (АМЭРСО) при психосоматических заболеваниях. - Вестник Московского университета. - Серия 14: Психология. - 2012. - № 3. - С. 138-144.
4. Ванесян А.С. Эффективность применения инновационных здоровьесберегающих технологий при психосоматических заболеваниях // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии, психофизиологии и психологии // Сборник научных статей всероссийской заочной научно-практической конференции. - 2012. - С. 80-86.
5. Ванесян А.С. Опыт использования здоровьесберегающих технологий или АМЭРСО при психосоматических заболеваниях. // Современные проблемы морфологии и физиологии. Межвузовский сборник научных статей. - Уфа, РИЦ БашГУ, 2012. – С. 45 – 49.
6. Ванесян А.С. Возможности подготовки спортсменов различного квалификационного уровня с помощью метода АМЭРСО. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. X международная научно-практическая конференция. - Уфа, 2016. - С.334 – 338.
7. Ключников С.О., Козлов И.Г., Самойлов А.С. Некоторые аспекты лекарственного обеспечения детско-юношеского спорта «ПРАКТИКА ПЕДИАТРА» - М., 2016. - С. 4-11.

8. Макарова Г.А., Алексанянц Г.Д., Локтев С.А. и др. Морфологический состав крови и функциональное состояние организма спортсменов. - Краснодар: Кубанский мед. ин-т, 1992. - 12 с.
9. Маляренко Т.Н. Пролонгированное информационное воздействие как немедикаментозная технология оптимизации функций сердца и мозга. - Дис. на соискание учёной степени докт. мед. наук. – Сочи, 2004. - 328 с.
10. Маляренко Т.Н. Развитие электрической активности мозга у детей 4 лет при пролонгированном усилении сенсорного притока с помощью музыки / Т.Н. Маляренко [и др.] // Физиология человека. - 1996. - Т. 22. - № 1. - С. 82–87.
11. Маляренко Ю.Е. Пути оптимизации сердечного ритма немедикаментозными методами / Ю. Е. Маляренко, Ю. А. Говша, В. П. Терентьев // Маляренко Т.Н., Кастаноян А.А. Регуляция ритма сердца. - Тамбов: ТГУ, 2000. - Гл. 5. - Ч. 5.1. - С. 208–225.
12. Мирзоев О.В. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 202 с.
13. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёра. – М.: ФиС, 1987. -191 с.
14. Попцов Виталий. Некоторые аспекты спортивной физиологии применительно к видам спорта на выносливость - (НИИ трансплантологии и искусственных органов, МЗ РФ). - Журнал "Лыжные гонки". - М.: (№ 1 (7) 1998).
15. Цвето и музыка терапия. – Режим доступа: http://www.liveinternet.ru/users/fancy_men/

УДК 796

ТОМИЛИН К.Г.

Сочинский государственный университет
г. Сочи, Россия

«МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ-8»: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация.

Томилин К.Г.

«Молодежь-науке-8»: Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.

Представлены результаты Всероссийской научно-практической конференции «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», проходившей в Сочинском государственном университете 27–28 октября 2017 года, по направлению медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: Всероссийская конференция, медико-биологические исследования, физическая культура, спорт.

Annotation.

Tomilin Konstantin

«Youth to science-8»: The medical-biological aspects of the physical culture and sport.

In article are presented results All-Russian scientifically-practical conference: «Youth to science-8. The actual problems of the tourism, sport and business» passable in Sochi state university of the October 27–28 2017, on direction medical-biological ensuring the physical culture, sport and tourism.

Keywords: the All-Russian conference, medical-biological studies, physical culture, sport.

Актуальность. 26–28 апреля 2017 года на факультете туризма, сервиса и спорта Сочинского государственного университета состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-8. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из 38 городов России, а также из стран Ближнего зарубежья: Гродно (Республика Беларусь), Донецк (ДНР), Запорожье (Украина), Луганск (ЛНР), Минск, Пинск (Республика Беларусь), Рига (Латвия), Талдыкорган (Казахстан). Особую ценность представляли публикации с исследованиями медико-биологических аспектов физической культуры, спорта и туризма.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по медико-биологическому обеспечению физической культуры, спорта и туризма.

Результаты исследования. М.В. Баженова и И.В. Гуштурова (УГУ, г. Ижевск, Россия) представили работу «Вегетативная регуляция сердечного ритма у детей 3–5 лет с различным уровнем физического развития», где изучены индивидуальные особенности вариабельности сердечного ритма у детей дошкольного возраста с различным уровнем физического развития.

Исследования проводились на детях дошкольного возраста на базе Д\С №111 города Ижевска в течении двух лет (n=19). Регистрация ЭКГ-сигнала проводилась с помощью комплекса «Варикард 2.51», анализ кардиоинтервалограммы осуществлялся с применением программы «Иским-6» [1, с. 17–19].

Среди детей высок процент отстающих в физическом развитии – «микросоматический»: 33,3 % (мальчики) и 16,7 % (девочки). У таких детей выявлены более высокие показатели пульса ($106 \pm 5,9$ уд/мин) и SI ($418,79 \pm 184$ у.е.), более низкие показатели суммарной мощности спектра TP и практически всех показателей волновой структуры спектра. Сниженные показатели HF и PNF % еще раз указывают на отставание этих детей в созревании и становлении вагусной регуляции сердечного ритма, а также смещении вегетативного баланса в сторону преобладания симпатки.

У них достаточно высокое процентное содержание вазомоторных волн ($42,42 \pm 5,3$ %) это указывает на то что, процессы регуляции артериального давления у этих детей осуществляются при участии неспецифических механизмов.

Показатель VLF волн тесно связан с психоэмоциональным напряжением и функциональным состоянием коры головного мозга, а также является индикатором управления метаболизмом и хорошо отражает энергодефицитные состояния. По нашим данным, дети микросоматического типа имеют выраженное психоэмоциональное напряжение и энергодефицитное состояние, по сравнению со сверстниками, имеющими физическое развитие в рамках возрастных норм ($216,14 \pm 72,14$ мс² и $560,99 \pm 63,87$ мс², соответственно).

Таким образом, отставание в развитии вагусной регуляции, преобладание симпатки приводит к повышенным энергозатратам и возникновению энергодефицитных состояний. Это возможно и тормозит физическое развитие этих детей.

«Концепция здорового образа жизни в разных странах мира» была представлена А.Д. Донсковой и Н.А. Линьковой (УрГУПС, г. Екатеринбург, Россия) [1, с. 58–61]. Несмотря на универсальный характер понятия «здоровый образ жизни»,

каждый, кто решает для себя придерживаться этих принципов, формирует свой уклад жизни.

Девиз концепции американцев: «Надо меньше есть!»

В питании американцы, внимательно относящиеся к здоровому образу жизни, едят много овощей и мало – мясной пищи. Кроме того, в США идет активная пропаганда борьбы с курением. Продолжительность жизни среди американцев: женщины – 78 лет, мужчины – 73 года.

Девиз концепции стран Западной Европы: «Больше двигаться, меньше хандрить!» Здоровый образ жизни для жителей Германии – это качественные продукты с полным указанием состава, различные оздоровительные центры с усовершенствованными аппаратами, а также современные площадки для занятия спортом.

Продолжительности жизни среди мужчин в Германии составляет 78 лет, женщин – 83 года. Независимо от возраста, около 71 % немцев имеют хорошее здоровье.

Люди, проживающие на территории Швеции, любят активный образ жизни: устраивают разнообразные прогулки, соревнования, а также различные спортивные праздники. Зачастую, в школах проводится «неделя спортивных каникул», где родители вместе с детьми могут поучаствовать в различных конкурсах, связанных со спортом. Продолжительность жизни среди шведов: для мужчин – 78 лет, для женщин – 83 года.

Здоровый образ жизни на Востоке (Китай и Япония): «Когда нет денег, помогает опыт предков».

Китайское население в любом возрасте ведет достаточно активный образ жизни. Занимаются специальными физическими упражнениями ежедневно; обладают специальными методиками, направленными на расслабление мышц тела, что способствует снятию стресса. В Китае достаточно хорошо развиты народные виды медицины, способствующие реабилитации и профилактике различных заболеваний. В питании они используют, в основном, рис, и едят его вместе с овощами или мясом. Продолжительность жизни в Китае: мужчины – 72 года, женщины – 73 года.

Японию принято считать страной долгожителей, а её жителей – мудрецами, которым известны тайны долголетия и здоровой жизни. Главным компонентом в здоровом образе жизни является – есть и спать в меру; давать работу своему мозгу, но при этом уметь расслабляться после работы; не одеваться слишком тепло; не хандрить; уважать друг друга; не иметь вредных привычек. Средняя продолжительность жизни среди японцев: мужчины – 78,7 лет, женщины – 82,9 года.

Девиз концепции россиян: «Здоровый образ жизни – дорогое удовольствие». Термин «здоровый образ жизни» был унаследован нами от советского здравоохранения и сейчас трактуется россиянами почти по-европейски широко: для 75 % россиян здоровый образ жизни – это отказ от курения, 65 % считают, что это рациональное питание, а 62 % – занятия спортом. 56 % россиян, отвечая на вопрос о здоровом образе жизни, выбрали «оптимизм и позитивный настрой», 58 % россиян отмечают достаточное количество сна залогом хорошего здоровья. Правда, для 64 % населения страны здоровый образ жизни остается «дорогим удовольствием».

В случае болезни к врачу обращается не более трети жителей страны. Остальные используют опыт друзей и близких (32 %), полагаются на собственные знания (13 %), ищут информацию в Интернете (8 %).

Средняя продолжительность жизни среди россиян составляет: мужчины – 65,9 лет, женщины – 76,7 лет.

«Наличие изменений электрокардиографических показателей у спортсменов, занимающихся различными видами спорта» исследовала Ю.Б. Кораблева (НИЦСН, ЮУрГУ, г. Челябинск, Россия) [1, с. 104–109].

Использовался 12-канальный электрокардиограф «SCHILLER AT-104» с велоэргометрической пробой (Тест PWC₁₇₀), на базе научно-исследовательского центра спортивной науки ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (НИУ)», Институт спорта, туризма и сервиса, г. Челябинск. Число испытуемых – 268 спортсменов мужского пола в возрасте 16–18 лет.

В группе конькобежного спорта преобладал феномен синдрома ранней реполяризации желудочков (СРРЖ) – 50 %, блокада ножек пучка Гиса по типу НБПНПГ – 40 %; экстрасистолия – 10 %. У легкоатлетов: СРРЖ – 50 %; НБПНПГ – 30 %; экстрасистолия – 10 %; синоаурикулярная (СА) блокада – 9 %; миграция водителя ритма – 1 %. Занимающихся единоборствами: экстрасистолия – 45 %; НБПНПГ – 20 %; СА блокада – 10 %; миграция водителя ритма – 10 %. В группе лыжные гонки: НБПНПГ – 50 %; экстрасистолия – 35 %; СА блокада – 10 %; СРРЖ – 5 %. Занимающихся плаванием: НБПНПГ – 50 %; экстрасистолия – 30 %; СА блокада – 15 %; миграция водителя ритма – 5 %.

И.В. Прихода (ЛНУ им. Тараса Шевченко, г. Луганск, Луганская Народная Республика) изучал «Эффективность и безопасность дозированных физических нагрузок у больных ишемической болезнью сердца» [1, с. 146–149]. Обследовано 50 больных (30 мужчин и 20 женщин, средний возраст 50,5±2,5 лет) ИБС (стабильная стенокардия напряжения I–II функционального класса). У 30 (60 %) пациентов выявлена артериальная гипертензия (АГ), у 3 (6 %) – сахарный диабет 2-го типа.

В результате ежедневной индивидуальной дозированной физической нагрузке (ФН) в течение 4 недель у всех пациентов улучшилось самочувствие: уменьшились, а у некоторых полностью исчезли боли, перебои в работе сердца, сердцебиения и одышка. Уменьшились или прекратились головные боли и головокружения.

Динамика показателей липидного спектра крови свидетельствует о благоприятном влиянии ежедневной индивидуальной дозированной ФН на липидный обмен. Отмечено достоверное снижение уровней общего холестерина (ОХС), холестерина липопротеидов низкой плотности (ХС ЛПНП) и триглицеридов (ТГ) на 28,2 % ($p<0,01$), 26,7 % ($p<0,01$) и 22,7 % ($p<0,01$) соответственно, а также достоверное повышение уровня холестерина липопротеидов высокой плотности (ХС ЛПВП) на 25 % ($p<0,01$). Вышеуказанные позитивные изменения показателей липидного спектра крови способствовали достоверному снижению коэффициента атерогенности (КА) на 28,6 % ($p<0,01$).

Динамика показателей доплерэхокардиографии свидетельствует о благоприятном влиянии ФН на систолическую и диастолическую функции левого желудочка (ЛЖ). Наблюдалось достоверное увеличение фракции выброса ЛЖ (ФВ ЛЖ) на 8,8 % ($p<0,02$) за счет увеличения конечно-диастолического объема ЛЖ (КДО ЛЖ) на 5,3 % ($p<0,05$) при неизменном конечно-систолическом объеме ЛЖ (КСО

ЛЖ). Ударный объем (УО) увеличился на 8,5 % ($p < 0,02$), что обусловлено снижением частоты сердечных сокращений (ЧСС) и увеличением продолжительности диастолы. Улучшение диастолической функции ЛЖ выразилось в достоверном увеличении соотношения Е/А (скорости раннего и позднего диастолического наполнения) на 12,6 % ($p < 0,05$) за счет достоверного увеличения Е на 13,5 % ($p < 0,05$).

Отмечено достоверное снижение ЧСС, а также снижение среднего систолического АД (САД) и диастолического АД (ДАД) – на 15,3 % ($p < 0,05$) и 11,2 % ($p < 0,05$). И достоверное снижение максимального и минимального САД и ДАД. Толерантность к ФН увеличилась на 35 % ($p < 0,01$).

Использование ежедневной индивидуальной дозированной ФН способствует антигипертензивному и антиишемическому эффектам, а также является эффективным и безопасным естественным методом лечения метаболических и гемодинамических нарушений у больных ИБС.

«Об опыте использования гелотерапии/смехотерапии в вузах города Челябинска у студентов дневного обучения на занятиях по учебной и внеучебной практике» доложено А.В. Скутиным (УралГУФК) Т.С. Ефименко, Р.Г. Шайхетдиновым, В.А. Громовым (ЮУрГУ, г. Челябинск, Россия) [1, С. 165–169].

Методика запатентована (№2357764 от 10.06.2009 – для взрослой и № 2579611 от 10.03.2016 – для детской популяции). Гелотерапия разрешена (ФС №2010/303 на применение новой медицинской технологии выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010) к применению на территории РФ, она приобрела статус новой медицинской технологии.

Исследовательская выборка составила: 152 студента Южно-уральского госуниверситета (ЮУрГУ), 107 студентов южно-уральского медицинского университета (ЮУГМУ), 420 студентов уральского госуниверситета физической культуры (УралГУФК) и 120 студентов челябинского госуниверситета (ЧелГУ).

Программа включала в себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап) и третьим этапом – кинезитерапию (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме).

Результаты исследования показали высокую эффективность методики:

- по саморегуляции и стрессоустойчивости у пациентов с расстройствами адаптации (К.В. Ващенко, 2009);
- коррекции психоэмоциональных состояний (В.А. Валов, 2010);
- лечении женщин с гипертонической болезнью (М.В. Липовая, 2010);
- коррекции психических состояний у пациентов психоневрологического отделения (О.В. Хафизова, 2010);
- лечении депрессивных расстройств (Ю.А. Левитина, 2010);
- реабилитации женщин 56–60 лет с ишемической болезнью сердца (С.А. Кочергина, 2011);
- лечения у больных женщин 60–64 лет с неоперабельным раком желудка II стадии (М.Н. Иванова, 2012);
- реабилитации больных с хроническими неспецифическими заболеваниями лёгких (А.В. Пешкина, 2013);
- реабилитации больных с хроническим гастритом (Е.Н. Попова, 2014);

- реабилитации больных с вегето-сосудистой дистонией (Е.А. Кадокина, 2014);
- реабилитации больных с язвенной болезнью желудка (Ю.В. Пупкова, 2015);
- реабилитации больных поясничным остеохондрозом (В.А. Федоров, 2015);
- реабилитации больных неврозами (М.Н. Валиахметова, 2015).

Одним из практических выводов явилось признание того факта, что гелототерапия может использоваться в коллективной работе, сплачивать и гармонизировать внутригрупповые взаимоотношения, снимать стрессовые ситуации, поднимать мотивацию к проведению занятий, как и у преподавателей, так и у студентов.

Е.А. Шигина, А.В. Руль, Е.А. Шагарова (СибГУФК, г. Омск, Россия) представили «Применение метода транскраниальной электростимуляции в тренировочном процессе лыжников-гонщиков» [1, С. 219–223].

Транскраниальная электростимуляция (ТЭС) – воздействие на структуры ствола головного мозга импульсными токами малой амплитуды (до 3мА). Что приводит к активации альфа-ритмов мозга, нормализации других биоритмов мозга, увеличению концентрации серотонина, ацетилхолина, и бета-эндорфинов.

Активация альфа-ритмов мозга (в диапазоне 8–12 Гц) приводит к состоянию релаксации, при котором снижается напряжение, стресс, нормализуется настроение, регулируется восприятие различных видов боли.

Сеанс ТЭС проводился с помощью аппарата ТРАНСАИР-5, в положении сидя, расположение электродов лобно-мастоидальное, импульсный биполярный ток, максимальная величина 3 мА. Для исследования кровотока верхних конечностей (плечо-предплечье) проводилась реовазография (РВГ) с помощью аппарата «РЕО-СПЕКТР-2/В». Использовался анализ вариабельности сердечного ритма с помощью АПК «БиоМышь Индивидуальная».

Проводился линейный эксперимент (сравнение результатов без проведения сеанса ТЭС и с его проведением на одной группе испытуемых: 12 лыжников-гонщиков 1 разряда и КМС).

Однократный сеанс ТЭС приводил к статистически значимому снижению напряжения регуляторных систем организма лыжников-гонщиков, способствовал уменьшению времени восстановления вегетативной регуляции после большой специфической нагрузки. Происходило усиление тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и снижение действия симпатического отдела.

Проведение одного сеанса ТЭС после большой физической нагрузки способствует снижению частоты сердечных сокращений и индекса напряжения.

Проведенное экспериментальное исследование показало эффективность применения транскраниальной электростимуляции в тренировочном процессе лыжников-гонщиков для улучшения функционального состояния систем организма и ускоренного их восстановления.

«Иммунный статус студента при занятиях силовой подготовкой» был представлен в работе Г.В. Ясько (ДонНМУ им. Горького, г. Донецк, Донецкая Народная Республика) [1, С. 231–236].

Под нашим наблюдением (в течение тренировочного макроцикла, который составлял 8 недель) находилось 379 человек в возрасте 18–26 лет, которые занимались бодибилдингом в спортивных клубах города Донецка. Группу референтной нормы составили 63 человека в возрасте 18–26 лет, которые

систематически спортом не занимались и на момент обследования были практически здоровы. Работу выполняли с соблюдением всех положений биоэтики.

Программа тренировочного цикла включала в себя проработку основных мышечных групп. Количество подходов к снаряду и количество повторов каждого вида упражнений различалось в зависимости от уровня физических нагрузок. При пороговом уровне физических нагрузок количество сетов составляло 3 (включая 1 разминочный сет) с незначительным весом (30–50 % от максимального), а количество повторов каждого вида упражнения – 10–15; при среднем уровне количество сетов составляло 4 (включая 1 разминочный), а количество повторов каждого вида упражнения – 8–12 (с вариативностью веса 70–75 % от максимального); при пиковом уровне физических нагрузок количество сетов составляло 5–6 (включая 1 разминочный), а количество повторов каждого вида упражнения варьировалось от поставленной задачи (на силу 90 % максимального 3–4 повторения, на мышечную массу 75–80 % от максимального 8–12 повторения). Иммунные и метаболические показатели изучали дважды – до начала и после окончания тренировочного цикла.

В зависимости от уровня физических нагрузок, в динамике силовых тренировок у спортсменов, проведено комплексное изучение количественных и функциональных характеристик М-, Т-, В- и ЕК-систем иммунитета.

Установлено, что с увеличением уровня физических нагрузок возникают предпосылки к срыву адаптационных возможностей иммунной системы, выражающийся в угнетении фагоцитарной активности нейтрофилов и моноцитов крови; в развитии Т-лимфопении с формированием супрессорного варианта иммунодефицита и снижением функциональной активности Т-клеток; в подавлении антителопродуцирующей способности В-лимфоцитов и цитотоксичности ЕК.

После окончания цикла тренировок все изучаемые показатели М-, Т-, В-звеньев иммунитета, а также система естественной цитотоксичности в подгруппах наблюдаемых спортсменов находились в пределах показателей здоровых нетренированных лиц.

Так, фагоцитарное число (ФЧ) и фагоцитарный индекс (ФИ) моноцитов и нейтрофилов при данном режиме тренировочного процесса значимо от аналогичных показателей здоровых нетренированных лиц не отличались.

При частоте тренировок 2 раза в неделю с физическими нагрузками среднего уровня наблюдали тенденцию к снижению ряда иммунных показателей, характеризующих М-, Т-, В-системы иммунитета, а также систему естественной цитотоксичности. Имело место недостоверное снижение в конце цикла тренировок таких показателей, как ФИ и ФЧ нейтрофилов и моноцитов.

Таким образом, наличие у спортсменов тенденции к снижению ряда иммунных показателей, а также значимое снижение отдельных показателей функциональной активности Т-, В-клеток и ЕК заставляет признать, что режим физических нагрузок среднего уровня с частотой 2 раза в неделю является предельно допустимым, не приводящим к грубым нарушениям в иммунном статусе спортсменов.

Увеличение интенсивности силовых тренировок до пикового уровня 2 раза в неделю сопровождалось более выраженными нарушениями показателей иммунного статуса, чем это имело место при интенсивности других уровней. Зарегистрированные при этом показатели фагоцитарной активности нейтрофилов и

моноцитов периферической крови спортсменов находились у нижней границы соответствующих показателей здоровых нетренированных лиц.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что силовые нагрузки пикового уровня, проводимые 2 раза в неделю на протяжении тренировочного цикла, способствуют формированию супрессорного варианта иммунодефицита, снижают функциональные возможности Т-, В-лимфоцитов и ЕК. Кроме того, развивается тенденция к снижению фагоцитарной активности нейтрофилов и моноцитов периферической.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что силовые тренировки порогового и среднего уровня, проводимые два раза в неделю, являются наиболее адекватными, не приводят к грубым нарушениям и могут быть рекомендованы. А тренировочные занятия пикового уровня, проводимые с той же частотой, могут проводиться только под контролем спортивного врача.

Выводы. Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению медико-биологического обеспечения физической культуры, спорта и туризма. Более 30 выступавших были награждены дипломами лауреатов. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещается на платформе РИНЦ [1].

Для иногородних участников организована традиционная экскурсия в Олимпийский парк и Красную Поляну (рис. 1).



Рисунок 1 – Олимпийские объекты, которые посетили иногородние участники сочинской конференции

Перспективы дальнейших исследований. В связи с утверждением Сочинского государственного университета в качестве «опорного вуза» Юга России в области туризма (<http://www.sutr.ru/oprnyu-vuz/>), крайне актуальными становятся медико-биологические исследования спортивно-оздоровительного туризма. Которые будут проходить на базе «Центра здоровья» СГУ, оборудованного современной диагностической аппаратурой.

При этом перспективны научные связи с другими вузами России и Ближнего зарубежья, для проведения совместных комплексных исследований.

Список использованной литературы

1. Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х томах. [Электронное издание] / Отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – Т. 2. – 417 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВАНЕСЯН А.С.

Башкирский государственный университет

МОКЕЕВ Г.И., ШЕСТАКОВ К.В.

Уфимский государственный авиационный университет

**ОПТИМАЛЬНЫЙ МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ
ВОЗРАСТА 10-12 ЛЕТ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**

Таблица 1 - Динамика физических показателей спортсменов с использованием метода АМЭРССО (Б – в, 12)

Состояния	ПОКАЗАТЕЛИ								Индекс энергетического баланса (%) норма – от -20 до +5%
	АД (мм. рт. ст.)	Пульс уд/мин	Парасимпатическая активность	Вариабельность сердечного ритма	Характеристика сопротивления периферическому кровотоку (%) норма – не более 40%	Функциональные резервы адаптации (%) норма – от 80 до 100%	Функциональные пробы мл/(кг мин) норма – от 39 до 50	Индекс энергетического баланса (%) норма – от -20 до +5%	
Исходное состояние	118/80	93 Выявлены 2 экстрасистолы	Сильно повышена	Умеренно повышена	20%	Покой – 80% Ортостаз – 80% норма	56,2 мл Косв.призн. лимфо-, или веностаза	3,0% норма	
На 2-й день после окончания тренировок	116/73	70 Выявлены 2 экстрасистолы	Сильно повышена	Норма	33%	Покой -100% Ортостаз - 80% норма	45,6 мл Норма	16,4% норма	

Таблица 2 - Динамика физических показателей спортсменов с использованием метода АМЭРССО (Г – в, 12)

Состояния	ПОКАЗАТЕЛИ								Индекс энергетического баланса (%) норма – от -20 до +5%
	АД (мм. рт. ст.)	Пульс уд/мин	Парасимпатическая активность	Вариабельность сердечного ритма	Характеристика сопротивления периферическому кровотоку (%) норма – не более 40%	Функциональные резервы адаптации (%) норма – от 80 до 100%	Функциональные пробы мл/(кг мин) норма – от 39 до 50	Индекс энергетического баланса (%) норма – от -20 до +5%	
Исходное состояние	92/58	106	Сильно повышена	Умеренно повышена	29%	Покой – 80% Ортостаз – 70% В стад. умер. напряжения	56,2 мл Косв.призн. лимфо-,или веностаза	2,9% норма	
На 2-й день после окончания тренировок	90/68 Выявлены 5 экстрасистол	86	Сильно повышена	Норма	36%	Покой - 80% Ортостаз - 90% норма	49,7 мл норма	- 8,9% норма	

Таблица 3 - Динамика физических показателей здоровья спортсменов с использованием метода АМЭРСО (Л – ва, 11)

ПОКАЗАТЕЛИ								
Состояния	АД (мм. рт. ст.)	Пульс уд/мин	Парасимпатическая активность	Вариабельность сердечного ритма	Характеристика сопротивления периферическому кровотоку (%)	Функциональные резервы адаптации (%)	Функциональные пробы	Индекс энергетического баланса (%)
Исходное состояние	108/66 Выявлены 6 экстра-сistol	118	Сильно повышена	Значительно повышена	норма – не более 40% 22%	Покой – 60% Ортостаз – 70% В стад. умер. напряжения	норма – от 39 до 50 54,6 мл Косв. призн. лимфо-, или веностаза	норма – -20 до +5% 0,1% норма
На 2-й день после окончания тренировок	111/84 Выявлены 2 экстра-сistolы	85	Сильно повышена	Норма	38%	Покой - 80% Ортостаз - 70% В стад. умер. напряжения	47,2 мл норма	- 13,4% норма

Таблица 4 - Динамика физических показателей здоровья спортсменов без использования метода АМЭРСО (Б – в, 10)

ПОКАЗАТЕЛИ								
Состояния	АД (мм. рт. ст.)	Пульс уд/мин	Парасимпатическая активность	Вариабельность сердечного ритма	Характеристика сопротивления периферическому кровотоку (%)	Функциональные резервы адаптации (%)	Функциональные пробы	Индекс энергетического баланса (%)
Исходное состояние	108/74	94	Сильно повышена	Умеренно повышена	норма – не более 40% 27%	Покой – 80% Ортостаз – 80% норма	норма – от 39 до 50 52,7 мл Косв. призн. лимфо-, или веностаза	норма – -20 до +5% - 3,4% норма
На 2-й день после окончания тренировок	97/56	89	Умеренно снижена	Значительно снижена	45%	Покой - 50% Ортостаз - 70% В стад. ярко выраженного напряжения	46,2 мл норма	- 15,4% норма

Таблица 5 - Динамика физических показателей здоровья спортсмена без использования метода АМЭРСО (М – ва, 11)

ПОКАЗАТЕЛИ									
Состояния	АД (мм. рт. ст.)	Пульс уд/мин	Пара- симпати- ческая актив- ность	Варибель- ность сердечного ритма	Характеристика сопротивления периферическому сосудистому кровотоку (%) норма – не более 40%	Функциональ- ные резервы адаптации (%) норма – от 80 до 100%	Функцио- нальные пробы мл/(кг мин) норма – от 39 до 50	Индекс энергетическ ого баланса (%) норма – -20 до +5%	
Исходное состояние	113/81	94	Умеренно повышена	Норма	24%	Покой – 90% Оргостаз–80% норма	51,0 мл Косв.призн. лимфо-,или веностаза	- 6,5% норма	
На 2-й день после окончания тренировок	112/78 Выявле на 1 экстрас истола	81	Сильно повы- шена	Значительно повышена	23%	Покой - 50% Оргостаз-70% В стад. ярко выраженного напряжения	52,6 мл Косв.призн. лимфо-,или веностаза	- 3,7% норма	

Таблица 6 - Динамика показателей крови спортсмена с использованием метода АМЭРСО (Б – в, 12)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Исходное состояние	На 2-й день после окончания тренировок
1	Гемоглобин (г/л), норма 130 - 172	112,8	116,0
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3 – 5,7	3,74	3,81
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5 – 12	5,47	5,66
4	СОЭ (мм/ч), норма 1- 14	23,68	18,45
5	Лимфоциты (%), норма 19 – 37	16,4	27,97
6	Моноциты (%), норма 3 – 11	2,48	3,77
7	AST (аспартаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1 – 0,46	0,56	0,23
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1 – 0,68	0,56	0,24
9	Потребление O2 в крови (мл/мин), норма 250 - 410	341,24	321,79
10	Жизненная ёмкость лёгких (мл), норма 2000 - 2480	2518,99	2417,24
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15 – 75	14,21	14,41
12	Печёчно-портальный кровоток (%), норма 25 – 55	26,3	25,81
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90 – 140	127,64	155,39
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28 – 6,94	6,49	2,89

Таблица 7 - Динамика показателей крови спортсмена с использованием метода АМЭРСО (Г – в, 12)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Исходное состояние	На 2-й день после окончания тренировок
1	Гемоглобин (г/л), норма 130 - 172	131,34	128,99
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3 – 5,7	4,17	4,12
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5 – 12	7,6	7,4
4	СОЭ (мм/ч), норма 1 - 14	1,41	1,28
5	Лимфоциты (%), норма 19 – 37	27,04	20,41
6	Моноциты (%), норма 3 – 11	7,33	7,5
7	AST (аспаратаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1 – 0,46	0,21	0,20
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1 – 0,68	0,32	0,23
9	Потребление O2 в крови (мл/мин), норма 250 - 410	311,91	306,93
10	Жизненная ёмкость лёгких (мл), норма 2000 – 2480	2343,78	2200
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15 – 75	14,38	14,42
12	Печёчно-портальный кровоток (%), норма 25 – 55	28,30	28,38
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90 – 140	129,33	163,8
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28 – 6,94	4,52	4,46

Таблица 8 - Динамика показателей крови спортсмена с использованием метода АМЭРСО (Л – ва, 11)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Исходное состояние	На 2-й день после окончания тренировок
1	Гемоглобин (г/л), норма 130 - 172	109,28	101,66
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3 – 5,7	3,63	3,21
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5 – 12	5,38	11,94
4	СОЭ (мм/ч), норма 1 - 14	27,25	16,71
5	Лимфоциты (%), норма 19 – 37	16,4	18,5
6	Моноциты (%), норма 3 – 11	3,55	9,33
7	AST (аспаратаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1 – 0,46	0,47	0,16
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1 – 0,68	0,57	0,17
9	Потребление O2 в крови (мл/мин), норма 250 - 410	352,2	159
10	Жизненная ёмкость лёгких (мл), норма 2000 - 2480	2522,16	2200
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15 – 75	14,28	14,32
12	Печёчно-портальный кровоток (%), норма 25 – 55	26,17	28,01
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90 – 140	163,8	163,8
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28 – 6,94	6,6	8,29

Таблица 9 - Динамика показателей крови спортсмена без использования метода АМЭРСО (Б – в, 10)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Исходное состояние	На 2-й день после окончания тренировок
1	Гемоглобин (г/л), норма 130 - 172	134,62	126,34
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3 – 5,7	4,27	4,02
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5 – 12	7,84	8,03
4	СОЭ (мм/ч), норма 1 - 14	6,47	7,26
5	Лимфоциты (%), норма 19 – 37	19,8	16,73
6	Моноциты (%), норма 3 – 11	3,64	10,17
7	AST (аспаратаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1 – 0,46	0,36	0,41
8	ALТ (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1 – 0,68	0,54	0,57
9	Потребление O2 в крови (мл/мин), норма 250 - 410	290,75	320,57
10	Жизненная ёмкость лёгких (мл), норма 2000 - 2480	2453,95	2547,25
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15 – 75	14,14	14,56
12	Печёчно-портальный кровоток (%), норма 25 – 55	27,73	28,63
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90 – 140	126,75	130,51
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28 – 6,94	3,26	4,33

Таблица 10 - Динамика показателей крови спортсмена без использования метода АМЭРСО (М – ва, П)

№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	Исходное состояние	На 2-й день после окончания тренировок
1	Гемоглобин (г/л), норма 130 - 172	117,53	80,25
2	Эритроциты (10E12/л), норма 4,3 – 5,7	3,75	2,62
3	Лейкоциты (10E9/л), норма 3,5 – 12	7,66	7,36
4	СОЭ (мм/ч), норма 1 - 14	2,06	2,76
5	Лимфоциты (%), норма 19 – 37	43,05	26,48
6	Моноциты (%), норма 3 – 11	7,52	7,06
7	AST (аспаратаминотрансфераза) (ммоль/л), норма 0,1 – 0,46	0,24	0,25
8	ALT (аланинаминотрансфераза) ммоль/л), норма 0,1 – 0,68	0,19	0,19
9	Потребление O2 в крови (мл/мин), норма 250 - 410	191,89	201,78
10	Жизненная ёмкость лёгких (мл), норма 2000 - 2480	3168,63	2853,45
11	Кровоток скелетных мышц (%), норма 15 – 75	14,18	14,4
12	Печёчно-портальный кровоток (%), норма 25 – 55	27,09	25,12
13	Давление спинномозговой жидкости (мм в. ст.), норма 90 – 140	162,51	155,33
14	Расходуемая мощность жизнеобеспечения (ккал/кг/ми), норма 1,28 – 6,94	3,7	4,83

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

В редакцию предоставляется текст статьи следующего формата:

- расширение *.doc или *.docx;
- поля страницы со всех сторон – 20 мм;
- ориентация текста – книжная;
- шрифт — Times New Roman;
- размер букв (кегель) – 14;
- абзацный отступ – 1,25;
- межстрочный интервал – 1,5.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 10-12 страниц формата А 4.

Порядок расположения текста статьи:

- фамилия, имя, отчество автора (полностью), большими буквами – в крайнем правом углу;
- место работы или учебы (жирным курсивом, маленькие буквы) – в крайнем правом углу, под именем автора;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 2 строки после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список использованной литературы;
- рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Информация об авторе.

Вместе со статьей, в редакцию подается информация об авторе:

- фамилия, имя, отчество на русском и английском языке;
- ученая степень и звание;
- место работы;
- город, страна
- электронный адрес;
- мобильный телефон.

Аннотация и ключевые слова подаются на двух языках: русском и английском.

Структура аннотации:

- фамилия, имя, отчество автора полностью. Жирный шрифт;
- наименование статьи. Жирный шрифт;
- текст аннотации – до 10 строк. В аннотации следует указать: актуальность статьи, основную информацию по организации исследований, результаты исследований.

Ключевые слова – до 10 слов.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Научно-методический журнал

2(2) /2017

Адрес редакции:

Донецкая Народная Республика
г. Донецк-48,
ул. Байдукова 80
Государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физической культуры и спорта»

Технический редактор – Горбачева О.И.

e-mail: f-sportnauka@mail.ru

<http://f-sportnauka.ru>

Подписано в печать: 30.10.2017 г.
Формат: 60 x 84 1/16
Бумага: мелованная 300 г/м², офсетная 80 г/м²
Цифровая печать
Тираж: 50 экз.
Усл.печ.л.: 9,53

Типография «Рапан-принт»
Свидетельство о регистрации № 21760
Адрес типографии:
83000 г. Донецк, ул. Артема, 71, оф. 314

