

Министерство образования и науки РФ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Нижевартовский государственный гуманитарный университет»
Факультет физической культуры и спорта

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

г.Нижевартовск, 25 марта 2011 года

**Нижевартовск
2011**

ББК 75.1
П 27

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного гуманитарного университета

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ *А.А.Клетнева* (ответственный редактор);
канд. культурологии, доцент *Е.А.Бородина*; канд. пед. наук, доцент кафедры
ТОФВ *Ю.В.Коричко*; канд. пед. наук, доцент кафедры ТОФВ *Л.Г.Пащенко*;
канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры СД *О.С.Красникова*;
ст. преподаватель кафедры ТОФВ *С.А.Давыдова*; ст. преподаватель
кафедры ТОФВ *С.А.Калиновская*; ассистент кафедры ТОФВ *С.А.Коваленко*

П 27 **Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма:** Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г.Нижевартовск, 25 марта 2011 г.) / Отв. ред. А.А.Клетнева. — Нижевартовск: Изд-во Нижеварт. гуманит. ун-та, 2011. — 228 с.

ISBN 978–5–89988–822–9

Сборник содержит материалы докладов студентов, аспирантов, преподавателей и молодых ученых, посвященные вопросам теории и практики физического воспитания, медико-биологических аспектов физической культуры и спорта.

Для преподавателей, аспирантов, учителей практиков и студентов высших учебных заведений.

ББК 75.1

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 03.05.2011
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Arial. Усл. печ. листов 14,25
Тираж 500 экз. Заказ 1208

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного гуманитарного университета
628615, Тюменская область, г.Нижевартовск, ул.Дзержинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

ISBN 978–5–89988–822–9

© НГГУ, 2011

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А.Аблаева

*студентка 4 курса факультета бухгалтерского учета и финансов
Научный руководитель: ст. преподаватель Р.Р.Тахаутдинов
Уфимская государственная академия экономики и сервиса, г.Уфа*

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Ускоряющееся развитие науки, век компьютеризации способствовали росту высококвалифицированных кадров, труд которых в условиях современного НТП имеет немаловажное значение [3, с.48]. Последние 10-15 лет в Республике Башкортостан особую популярность приобрела профессиональная финансово-экономическая сфера. Ныне в списке наиболее востребованных и престижных профессий в Уфе, три первых места занимают представители финансово-экономических специальностей.

Вместе с тем имеются данные о недостаточном уровне физической подготовленности, состоянии здоровья и трудовой деятельности специалистов подобного профиля [3, с.48].

Медицинский осмотр студентов 4 курса специальности «Финансы и кредит» Уфимской государственной академии экономики и сервиса (далее - УГАЭС), проведенный Уфимской городской студенческой поликлиникой № 51, выявил 8,7% студентов, отнесенных к группе лечебной физической культуры (ЛФК), и 4,4% студентов, освобожденных от занятий физической культурой. Таким образом, врачами к практическим занятиям физической культурой без ограничений допущено 86,9% студентов.

В сложившихся обстоятельствах актуальной проблемой физического воспитания студентов является совершенствование учебного процесса на кафедрах физического воспитания экономических вузов с целью интенсификации развития наиболее значимых в деятельности такого рода профессиональных психофизических качеств, оптимизации физического состояния и здоровья будущих специалистов и возрастании их интереса и потребности в физкультурно-спортивной деятельности [1, с.36].

Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики (большинство студентов еще во время учебного процесса начинают работать) — все это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Цель нашего исследования: изучить степень адекватности учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в вузе поставленным задачам; выявить отношение студентов финансово-экономических специальностей к практическим занятиям физической культурой; провести анкетирование студентов одного из факультетов УГАЭС с целью определения факторов, которые влияют на уровень их физкультурно-спортивной активности; показать, какая тенденция прослеживается при регулярных занятиях физической культурой.

Для этого нами было проведено исследование студентов 4 курса-группы ФД-42, которые обучаются по специальности «Финансы и кредит» в УГАЭС г. Уфы Республики Башкортостан. Ситуация здесь такова: в группе 23 человека, из них регулярно посещают занятия по физической культуре лишь 12 человек, т.е. 56,6%. Занятия по физической культуре на этом факультете проводятся регулярно 2 раза в неделю, согласно программы по физической культуре. Следовательно, студенты в полной мере удовлетворяют свою потребность в двигательной активности на учебных занятиях.

Рассмотрим показатели различных нормативов студентов группы ФД-42 за период с сентября по декабрь 2010 года. Оценку физической подготовленности студентов осуществляли по следующим показателям: «прыжки в длину с места», «прыжки на скакалке», «сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.», «отжимание», «приседания на время», «подтягивание», «бег на 1000 м».

В начале учебного года показатели были следующими:

Таблица 1

Показатели нормативов гр. ФД-42 на начало учебного 2010 года

№ студ.	Прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Пресс за 30 сек.	Отжимание, кол-во раз	Приседания за 60 сек.	Подтягивание, кол-во раз	Бег на 1000 м-врем.
1*	180	122	29	18	50	10	4,8
2*	175	137	20	21	54	12	4,9
3	155	125	17	5	47	7	5,6
4*	170	127	24	20	51	8	4,9
5*	175	125	30	27	53	11	4,2
6	183	125	26	13	54	15	3,68
7*	165	148	33	12	43	9	4,12
8*	160	120	18	24	50	6	4,5
9	220	147	29	18	56	17	3,34
10*	183	138	25	10	52	8	4,2
11*	240	106	35	35	61	12	3,27
12*	178	106	25	33	56	15	3,45
13	145	114	26	15	48	6	4,7
14	165	135	27	7	49	3	4,5
15*	187	76	15	20	53	15	3,75

16*	160	128	30	15	50	0	3,57
17*	150	127	20	22	53	8	4,5
18	184	188	34	34	53	11	4,24
19	270	193	34	46	57	23	3,86
20	156	98	23	12	46	4	4,2
21*	190	160	25	34	59	15	3,34

*-отмечены студенты, которые регулярно посещают занятия по физической культуре; жирным шрифтом отмечены юноши.

В декабре 2010 года нормативы характеризовались следующим образом:

Таблица 2

Показатели нормативов гр. ФД-42 на декабрь 2010 года

№ студ.	Прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку, кол-во раз	Пресс за 30 сек.	Отжимание, кол-во раз	Приседания за 60 сек.	Подтягивание, кол-во раз	Бег на 1000 м — врем.
1*	180	125	31	18	53	12	4,3
2*	178	139	24	21	56	12	4,2
3	155	112	12	0	43	2	5,9
4*	178	137	34	22	51	8	4,5
5*	176	127	32	17	56	12	4,18
6	180	124	26	12	50	12	3,90
7*	165	151	34	15	48	9	4,09
8*	160	126	26	21	56	6	4,25
9	215	143	29	13	56	13	3,42
10*	182	139	25	9	56	8	4,12
11*	245	116	33	32	60	15	3,24
12*	180	112	32	30	56	13	3,26
13	145	112	22	10	36	6	4,9
14	161	133	24	7	46	3	4,6
15*	187	113	16	19	56	13	3,8
16*	168	136	33	17	54	2	3,47
17*	156	130	21	18	55	6	4,49
18	181	166	30	28	57	9	4,69
19	269	193	35	44	52	24	3,87
20	156	90	21	10	46	0	4,8
21*	210	168	28	35	57	18	3,23

Из данных таблиц видно, что у студентов группы ФД-42, регулярно посещающих занятия по физической культуре, выявлена положительная тенденция по всем видам показателей. И, наоборот, у остальных прослеживается их ухудшение. Результаты проведенных исследований показали, что физическая куль-

тура и спорт оказывают благоприятное воздействие на состояние здоровья, развивают двигательные способности. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности, воспитывают нравственно-волевые черты личности, формируют интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями [1, с.36].

На вопрос «Что мешает Вам заниматься физическими упражнениями?» 69% студентов, исследуемой группы, назвали отсутствие времени, 20%-отсутствие денег, 11% участников ответили, что ничего не мешает. На уровень физкультурно-спортивной активности студентов, которые регулярно посещают практические занятия, влияют такие факторы, как желание студентов улучшить фигуру, оптимизировать вес, повысить работоспособность. Но значительный приоритет имеет фактор получения зачета по физической культуре [4].

По результатам социологических исследований, нами выявлена слабая мотивация к проявлению физкультурно-спортивной активности у студентов финансово-экономических специальностей.

Таким образом, одной из главных задач преподавателей физкультуры является развитие у студентов финансово-экономических специальностей физкультурно-спортивных интересов, которое должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса самого студента;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта [2, с.88].

И все должны помнить, что физическая культура и спорт — это всестороннее развитие личности, это здоровье нации и всей страны в целом.

Литература

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека// Теория и практика физической культуры. № 7 (124). — 1991. — 36 с.
2. Соломахин О. Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся// Татарстан научно-спортивный. Теория и практика физической культуры. № 6 (214). — 2010. — 86 с.
3. Хорькова А.С. Особенности образа жизни студентов вуза и их отношение к физической культуре// Теория и практика физической культуры. № 3 (115). — 2009. — 48 с.
4. Шалавина А.С. Тестирование студентов по дисциплине «Физическая культура» // Материалы междунар. науч.-практ. семинара по проблемам студ. спорта стран СНГ и Вост. Европы. — Казань, 19-21 апреля 2007 г.

Ю.З.Алимагомедов

студент 3 курса факультета физической культуры и спорта

Е.А.Инжиевский

студент 4 курса факультета физической культуры и спорта

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания А.А.Клетнева*

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г.Нижевартовск

МОТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Межличностные отношения — совокупность взаимодействий между индивидами, составляющими общественную иерархию. Человеческие отношения преимущественно основаны на связях, существующих между членами общества благодаря разным видам общения:

- визуальному (или невербальным связям, которые включают в себя как внешний вид, так и телодвижения, жесты),
- лингвистическому (устная речь),
- аффективному,
- языкам, построенным в результате развития сложных обществ (экономических, политических и т.д.).

Природа межличностных отношений проявляет и сугубо индивидуальные качества личности — ее эмоциональные и волевые свойства, интеллектуальные возможности, и усвоенные личностью нормы и ценности общества. В системе межличностных отношений человек реализует себя, отдавая обществу воспринятое в нем. Вступая в межличностные отношения, каждый индивид проявляет себя как личность и предоставляет возможность оценить себя в системе отношений с другими, в том числе в спортивном коллективе.

Формирование мотивов в межличностных отношениях проходит через формирование потребности личности, выбор средств и способов их удовлетворения, принятия решения и формирования намерения совершать различные действия.

Спортивный коллектив представляет собой группу, в которой межличностные отношения являются лично значимыми и общественно ценными для групповой деятельности. Формирование межличностных отношений происходит между субъектами стремящимися удовлетворить собственные, коллективные потребности и интересы.

Успешность выступления спортсмена или команды в соревнованиях является не только личным делом спортсмена или тренера, это и характеристика той социальной среды, коллектива, общества, которое они защищают.

Межличностные отношения в спортивном коллективе диктуются различными мотивами. Как правило, мотивы подразделяются на два типа: 1) мотивы достижения индивидом личных и командных результатов; 2) мотивы общения, которые позволяют рассматривать индивиду свою деятельность лишь как источник установления социальных контактов, интерперсональных связей.

В процессе исследования Р.Мартенс установил следующую зависимость мотивации и успешности выступлений:

1) команды, у членов которых сильно выражены оба типа мотиваций (достижения результатов и общения), выступают более успешно, поскольку спортсмены более удовлетворены своей деятельностью, чем те, у кого слабо выражены один или оба вида мотивации;

2) команды, сильно мотивированные на достижение цели и слабо на общение, добиваются более высоких результатов, чем команды с противоположной мотивацией.

При всем том, по результатам анкетирования, проведенного с 35 спортсменами разных видов спорта, нельзя сделать однозначных выводов о неизменности установленных зависимостей.

У 70% спортсменов, занимающихся единоборствами, мотивами являются достижение результатов и только у 30% — общение и здоровье. Все без исключения единоборцы имеют дружеские отношения в коллективе и стабильные взаимоотношения с тренером. Они считают, что межличностные отношения в команде и с тренером оказывают влияние на результат выступления. Причем, стиль руководства тренера особой роли не играет. 50% опрошенных уверены, что значительно всего на успешность выступления влияет настрой на победу; 26% на первое место ставят уверенность в себе, а 10% считают достаточным фактором влияния на результативность — систематические тренировки.

Аналогичная картина наблюдается в некомандных видах спорта, предполагающих и некоторые групповые выступления. У 67% спортсменов мотивами являются достижение результатов, а у 33% - общение и здоровье. Так же 100% спортсменов не имеют конфликтов в коллективе и стабильные взаимоотношения с тренером. Схожа у спортсменов и оценка влияния межличностных отношений в команде и с тренером в степени оказания влияния на результат выступления. Но стиль руководства тренера в данных видах в 100% случаев определен как авторитарный. Анализируя оценку влияния различных факторов на успешность выступления, следует отметить, что 67% респондентов считают, что больше всего оказывают влияние систематические тренировки, однако, 33% полагают, что более значительное влияние имеют наставления тренера.

Не на много отличается и мнение спортсменов командных (игровых) видов спорта: для 75% опрошенных спортсменов, мотивами являются достижение результатов, а 25% - общение и здоровье. Абсолютно сходится позиция игроков с предыдущими двумя группами — 100% спортсменов имеют дружеские бесконфликтные отношения в коллективе и стабильные взаимоотношения с тренером. Они уверены, что межличностные отношения и в команде, и с тренером, оказывают влияние на результат выступления. На вопрос о стиле руководства тренера практически все игроки ответили, что стиль — демократический. Однако, в вопросе о факторах влияния на успешность выступления мнения спортсменов разошлись: 75% опрошенных уверены, что значительно

всего на результат играет уверенность в себе и 25% считают, что больше всего на выступление влияет настрой на победу.

Таким образом, мотивы деятельности в межличностных отношениях спортсменов с одной стороны достаточно похожи, поскольку обусловлены условиями спортивной деятельности. Но с другой стороны, специфика вида спорта и стиль руководства тренера накладывает отпечаток на развитие отношений в спортивном коллективе, формируя отличительные особенности, свойственные виду спорта.

Г.М.Алимов

*ст. преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,
филиал Самарского государственного университета путей сообщения, г.Орск*

ГЕНЕЗИС ИНТЕГРАТИВНОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Теория физического воспитания как относительно самостоятельная отрасль знаний институционализируется в первой четверти XX века. Становлению этой науки предшествовал этап развития знаний в рамках практических систем физической подготовки и учения о физическом воспитании, физическом развитии и физическом образовании человека. В индустриальном обществе произошло общественное признание роли физической культуры и спорта, появилась потребность в подготовке за короткие сроки всесторонне развитого и образованного индивида, способного обслуживать технически развитое производство. Для национальных государств спорт становится средством политической демонстрации мощи и авторитета, растет престиж спорта, что в свою очередь способствует развитию системы физической подготовки и формированию теории, появлению специальных исследований, посвященных содержанию понятия «физическое воспитание» «физическое образование», «физкультурное образование», а также изучению их методов.

В первые десятилетия XX века системные изложения гимнастических учений А.Д. Бутовского, К.А. Шмидта, П.Ф. Лесгафта, В.В. Гориневского и других педагогов, врачей и общественных деятелей подготовили позитивное развитие науки о физической культуре в нашей стране и начало аналитического этапа в теории физического воспитания и физкультурного образования.

Мировая педагогика первой половины XX века в довоенный период сформировала научные институты, связанные с проблемами изучения физического воспитания и врачебного контроля над физкультурой, такие как Жуанвильская школа подготовки преподавателей физкультуры во Франции, научную часть которой долгое время возглавлял Морис Буаже. Он изучал физиологические основы физического воспитания, физиологию физических упражнений и спорта, вопросы физического воспитания детей и подростков (М., 1938). Ученый уделял большое внимание эмоциональным факторам и психологии занятий физкультурой и спортом, создал собственную методику лечебной гимнастики. В Германии была основана Немецкая Высшая школа телесных упражнений, где занимался исследованиями по физиологии телесных упражнений профессор Фердинанд Август Шмидт (1925). Шмидт разрабатывал идеи правильной педагогической гимнастики, способствующей гармоничному развитию человека. Физиологии физического воспитания были посвящены исследования американских ученых Джеймса Мак-Керди (1927) и профессора Пенсильванского университета, доктора медицины Р. Тея Мак-Кензи (1937).

Теория физического воспитания как система научных знаний в нашей стране постепенно складывается в 1920-40-х годах. Массовое физкультурное движение, развитие спорта, культ физически развитой личности обусловили возникновение общественной потребности в теоретическом осмыслении проблем физического развития и физического образования в советском государстве. Появились работы о физической культуре (Подвойский Н.И., 1923, Игнатъев В.Е., 1925, Зикмунд А.А., 1926, Геркан Л.В., 1930), была разработана теория и методика физической культуры как учебной дисциплины. Исследования носили эклектический характер, включали данные по анатомии, физиологии и гигиене, историю национальных гимнастических систем, описание и систематику упражнений (Дюперрон Г.А., 1930).

Первый фундаментальный труд по теории физического воспитания был издан А.Д. Новиковым. Теория физического воспитания трактовалась им как система научных знаний, раскрывающая специфические закономерности всестороннего физического воспитания (Новиков А.Д., 1949, с. 6). В дальнейшем теория физического воспитания рассматривалась как наука о закономерностях развития физических способностей (Г.И. Кукушкин, 1953); об общих законах физического воспитания (Оробинский М.Д., 1970, Фомин Ю.А., 1973, Янанис С.В., 1973); об общих законах управления процессом физического совершенствования человека (Новиков А.Д., 1970); о законах применения физических упражнений в практике физического воспитания (Наталов Г.Г., 1975); о процессе физического воспитания и его закономерностях (Харабуга Г.Д., 1969, Акимов Л.И., 1973); о законах педагогического руководства физическим развитием личности (Пономарев Н.И., 1974); о закономерностях и сущности физического воспитания (Ашмарин Б.А., 1990). В многообразии определений середины и второй половины XX века обнаруживались существенные пробелы в развитии теории и мето-

дологии, в понимании границ теории физического воспитания, определении её предмета, объекта и предметной области познания.

В 1940-50-х годах в теории физического воспитания преобладала точка зрения, основанная на взглядах общей педагогики, когда под его спецификой понимается укрепление здоровья и развитие физических качеств. В начале 1960-х годов на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» прошла дискуссия, которая обнаружила, что содержание физического воспитания специалисты понимают либо как воздействие на человека с целью его физического развития, либо воздействие на психическую и физическую сферу в целях формирования личности. В дальнейшем развитие теории пошло по пути усложнения понимания процесса физического воспитания, хотя большинство исследований его основным содержанием считало деятельность по улучшению морфофункциональных качеств и овладению рациональными двигательными умениями, знаниями и навыками в области физической культуры. Физическое воспитание понималось, как педагогический процесс, направленный на достижение людьми физического совершенства, процесс воздействия на человека с целью овладения достижениями физической культуры, форма общественной практики, направленной на достижение высокого уровня физического развития и физического образования, а также процесс формирования личности посредством физических упражнений, процесс управления психофизическим состоянием и поведением занимающихся средствами специально организованных движений, управляемый педагогический процесс физической подготовки, физического развития, образования и воспитания (Новиков А.Д., 1967, Оробинский М.Д., 1970, Наталов Г.Г., 1971, Выдрин В.М., 1973, Янанис С.В., 1973, Пономарев Н.И., 1974, Элашвили В.И., 1971).

В это время из теории физического воспитания выделился курс спортивной тренировки, происходит становление теории спорта (Матвеев Л.П., 1977, Тер-Ованесян А.А., 1976, 1986, Платонов В.Н., 1988). Ученые активно изучают объект физического воспитания, причем с позиции, что реальное содержание и цели физического воспитания определяются характером используемых средств, то есть физических упражнений. Г.Г. Наталов предложил под системой физического воспитания понимать «единство идеологических, научных и методических основ физического воспитания, направленности средств и методов его осуществления и материальных условий, обеспечивающих реализацию его задач» (1995, с.65). Данную систему отличает цель физического воспитания, зависящая от потребностей общественного развития, средства физического воспитания, как материальный носитель его функций, и метод физического воспитания. А.Д.Новиков и В.М.Защиорский поставили вопрос о необходимости интеграции теоретических основ физического воспитания, спорта, социологии физической культуры в единую теорию физической культуры (Новиков А.Д., Защиорский В.М., 1970).

Теория физической культуры рассматривается, как наука о социальных и педагогических законах развития физической культуры (Пономарев Н.И., 1975); о сущности и общих закономерностях её развития (Матвеев Л.П., 1984); о зако-

номерностях, нормах и способах оптимизации физической активности (Бальсевич В.К., 1988); о закономерностях гармонизации физкультурной деятельности с целью физического совершенствования и духовного развития человека (Николаев Ю.М., 1997); о совокупности достижений, форм деятельности и её результатов по обеспечению физического совершенства и здоровья людей (Наталов Г.Г., 1995); о физической культуре в качестве атрибутивного вида культуры личности и общества (Пономарев Н.И., 1996, Выдрин В.М., 2003).

Процессы дифференциации и интеграции науки о физическом воспитании конца XX столетия, которые происходили под влиянием менявшихся условий социальной жизни, экономических и политических реформ эпохи перестройки и постперестроечного периода, включивших масштабную реформу системы образования в нашей стране, привели к ряду изменений в структуре теории физической культуры. Понятие физического воспитания сохранило свою самостоятельность и теоретически разрабатывалось в направлении создания интегративных теорий физической культуры, физического воспитания и спорта. Активно разрабатываются такие темы, как системная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физвоспитания; использование высоких технологий спортивной тренировки в области физического воспитания; системное формирование физической культуры личности; культуроведческая теория формирования основ физической культуры и спорта (Наталов Г.Г., 1995, Бальсевич В.К., 1995, 1996, 1997, Лубышева Л.И., 1996, 1997, Выдрин В.М., Николаев Ю.М., 1997).

Литература

1. Буаже М. Физическое воспитание / М. Буаже / пер. О.И. Кочергиной. — М.: Физкультура и спорт, 1938. — 288 с.
2. Бутовский А.Д. Из чтений по истории и методике телесных упражнений. Что такое физическое образование. Ч. 1 / А.Д. Бутовский. — СПб.: Тип. Главного управления уделов, 1912. — 18 с.
3. Выдрин В.М. Физическая культура — вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) / В.М. Выдрин. — Омск: Издательство СибАДИ, 2003. — 142 с.
4. Гориневский В.В. Физическое образование / В.В. Гориневский. — СПб.: Тип. «Родник», 1913. — 312 с.
5. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры / Г.А. Дюперрон. — Л.: Кооп. т-во «Время», 1930. — 622 с.
6. Лесгафт П.Ф. О задачах физического воспитания / П.Ф. Лесгафт. — СПб.: Тип. дома призреия малолетних, 1887. — 16 с.
7. Наталов Г.Г. Введение в физическую культуру / Г.Г. Наталов: [Уч. пособие]. — Краснодар: Кубанская Гос. Академия физической культуры, 1995. — 143 с.
8. Новиков А.Д. Зациорский В.М. О перестройке преподавания курса теории и методики физического воспитания // Теория и практика физической культуры. — 1970. - № 11. — С.47-52.
9. Новиков А.Д. Физическое воспитание / А.Д. Новиков. — М. — Л.: Физкультура и спорт, 1949. — 135 с.

С.Г.Болтова

студентка 6 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

АЭРОБИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Говоря о физическом воспитании старших дошкольников, наиболее ценными в этом отношении представляется использование элементов аэробики на физкультурных занятиях в детском саду [2, 3].

Целью исследования совершенствование методики проведения дошкольных физкультурно-оздоровительных занятий.

Объектом исследования является педагогический процесс проведения занятия аэробикой с дошкольниками.

Предметом исследования является рациональное применение комплексов аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях с дошкольниками.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Опираясь на программы «Детство» и «Са-Фи-Дансе» нами были разработаны комплексы аэробики для физкультурно-оздоровительных занятий. Данные комплексы включали упражнения без предметов и с предметами на развитие пластичности, красоты и грациозности движений [4].

Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. Развивая координационные способности у детей, используя общеразвивающие упражнения с разнообразными предметами, так как они вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбирались с учетом их корригирующего значения [1].

Была собрана фонотека с записями классической, современной и мультипликационной музыки. Это музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой

способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Был осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера, занятия наполнены интересным и современным содержанием, учитывая при этом анатомо-физиологические и психологические особенности дошкольников.

Основной акцент в педагогической деятельности был сделан на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаясь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Также были разработаны документы планирования тематических занятий аэробикой в группе старших дошкольников.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие /Под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 303 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. - 61с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.—2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе» - С-П.: «Детство-пресс», 2001. — 365 с.

Н.А.Бледных

*педагог дополнительного образования
МДОУ Детский сад № 231, г. Барнаул*

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сегодня, как никогда раньше, образ жизни человека все больше и больше становится мерилем его здоровья и долголетия. Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние как на развитие человека в частности, так и на общество в целом, являясь неотъемлемой частью общей культуры.

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Таким образом, очевидно, что проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности. Начало этого процесса приходится на дошкольный

возраст. Именно в эти годы, от 0 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка. Поэтому основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка.

Физическое воспитание — одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Главная задача физического совершенствования 6-7 летних детей состоит в расширении объема двигательных навыков за счет овладения более сложными видами движений из арсенала различных видов спорта и повышения внимания к развитию физических качеств — преимущественно быстроты и выносливости.

Большинство спортивных игр относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, метаниями и формированием всех основных физических качеств. Следовательно, спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств.

Систематические занятия спортом не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий спортом воспитывается стойкость, выдержка, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями. Спорт развивает у ребенка важные для жизни качества личности: учит преодолевать трудности, особенно психологического порядка, адекватно действовать в экстремальных ситуациях и делает человека более жизнеспособным в критических обстоятельствах.

Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию.

Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей.

Обучая детей спортивным играм, можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение

добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Умение адекватно использовать спортивные игры, правильно их организовывать имеет исключительное значение. Спортивные игры в детском саду используются не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и в качестве формы развития детских способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

В играх у детей развивается инициатива, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива).

Особенно это благотворно воздействует на неконтактных детей с заторможенной речью, повышенной тревожностью, снимается психологический барьер, расширяется общий кругозор (играя ту или иную роль, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность), культура поведения (игра учит дружить, помогать, сопереживать друг другу).

А.Р.Гайнетдинова

студентка 6 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

МУЗЫКАЛЬНАЯ РИТМИКА В ШКОЛЕ

В процессе музыкально-ритмических занятий наряду с задачами общего физического развития, оздоровления молодежи решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями, занимающиеся стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий заключена в их образовательных возможностях. Занимающиеся под руководством педагога получают знания по теории музыки, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности [1].

Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения), в зависимости от создаваемого музыкального образа, позволяет занимающимся расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием [2, 3].

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова. М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 303 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001.- 61с.
3. Кулер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.—2-е изд. доп.,перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.

Ю.М.Гайнутдинова

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Л.Г.Пащенко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ЧЕРЛИДИНГА

Черлидинг в настоящее время получает все большую популярность. В связи с этим, считаем необходимым оптимизировать процесс физического воспитания старших школьниц средствами черлидинга в условиях общеобразовательного учреждения.

Проведенное анкетирование показало, что к урокам физической культуры они относятся лишь как к дисциплине, а не к способу укрепления здоровья. Для них физическая культура не доставляет большого удовольствия, не помогает им развивать в себе волю и целеустремленность. Одним из наиболее низких показателей является их пассивная деятельность во время школьных каникул. Они не уделяют должного внимания активному отдыху. Не все девушки интересуются физкультурно-спортивной работой в школе и не хотят принимать в ней участие. Но при этом, они считают, что занятия физкультурой и спортом это модно и престижно среди молодежи, они хотят красиво двигаться, иметь сильные мышцы и стройную фигуру. Половина девушек старших классов считают, что на уроках необходима эстетическая подготовка учащихся в системе физического воспитания. 80% девушек знают, что такое черлидинг, но лишь 60% из них проявили желание заниматься черлидингом.

В связи с этим, нами была разработана программа внеучебных занятий черлидингом с девушками 15-17 лет.

Цель программы — формирование у учащихся устойчивых мотивов к занятиям физической культурой и спортом, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа представлена следующей структурой: теоретические занятия — лекции и беседы; практические занятия — практическое выполнение заданий; самостоятельная работа — самостоятельные занятия дома; контроль за освоением программного материала - сдача нормативов и теоретический зачет. Формой проведения итоговых занятий является теоретическое тестирование и показательные выступления.

Разработанная программа была апробирована на базе МСОШ № 40 г. Нижневартовска. Занятия проводились во внеучебное время 2 раза в неделю продолжительностью в 1 час. Завершением освоения содержания программы стало выступление девушек на городских соревнованиях по мини-футболу. Участниками программы стали 6 девушек — учениц старших классов.

Проведенное анкетирование девушек на предмет выявления отношения их к занятиям физической культурой и спортом и эстетическому воспитанию показало изменение их мнения и значимости такого рода занятий.

Для выявления групповой сплоченности был проведен опрос девушек, занимавшихся в группе черлидеров. Им было предложено выбрать трех человек, которых они хотели бы видеть лидерами в группе. Общее количество выборов составило 18, а количество взаимных выборов равно 14. Рассчитав индекс групповой сплоченности, оказалось, что он составляет 77,7% и соответствует высокому уровню сплоченности.

Для оценки физического развития девушек была изучена динамика антропометрических показателей. Результаты исследования показали, что физическое развитие школьниц, занимающихся в группе черлидеров, намного улучшилось — они стали более стройными. Изучив их работоспособность, при помощи

теста Руфье-Диксона обнаружили, что работоспособность девушек, занимающихся черлидингом, повысилась почти в два раза.

Таким образом, разработанная программа внеучебных занятий черлидингом с девушками старшего школьного возраста, способствовала формированию у них положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом, сплочению группы, улучшению физического развития и повышению работоспособности.

А.А.Галюк

аспирант, ассистент кафедры спортивных дисциплин

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЙОГИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПСИХОЛОГОВ

В условиях ритма современной жизни, ухудшающейся экологической обстановки, с увеличением гиподинамии и постоянными нарушениями баланса питания все большее число людей осознает ответственность за свое психическое и физическое состояние.

В настоящее время психология присутствует практически во всех сферах жизни и деятельности людей. Достижения психологии используются в политике, экономике, медицине, культуре и искусстве, на производстве и в образовании. Ни для кого не секрет, что каждая сфера деятельности человека не стоит на месте — она развивается и совершенствуется. Следовательно, психологам также необходимо, как постоянно совершенствоваться самим, так и уметь пользоваться новыми практическими методиками, адаптированными под современные условия жизни.

В профессиональную сферу деятельности психолога входит умение проникнуться проблемами подопечного и помочь в их решении. В связи с этим, представляется важным психофизическое состояние самого психолога, в том числе такие его компоненты как психическое здоровье (состояние общего душевного комфорта), физическое здоровье, обеспечивающее гармоничное развитие и положительный эмоциональный фон, вследствие отсутствия болезней.

Достаточно известной с точки зрения целостности духовного, психического и физического совершенствования человека, является йога, в дословном переводе — союз, соединение сердца, ума и тела, которое объединяет разрозненные

части организма в единое целое. Поэтому, представляется возможным использование йоги в целях профессионально-прикладной физической культуры, как для психофизического совершенствования самих психологов, так и для применения элементов йоги в их профессиональной практике.

Согласно учению йогов наше тело живет за счет “положительных” и “отрицательных” токов, и когда они находятся в полном равновесии, то можно говорить об отличном здоровье (речь идет о равновесии процессов ассимиляции и диссимиляции в обмене веществ). На языке древней символики “положительный” ток обозначался словом “ха” (Солнце), а “отрицательный” — словом “тха” (Луна). Слиянием этих двух слов образовался термин “хатха”, смысл которого символизирует единство противоположностей. Практика йоги способствует развитию навыка регулирования вегетативных функций. Каждое упражнение в системе хатха-йоги характеризуется определенным положительным воздействием на различные органы и системы человека. Достижимые при этом высокая жизнеспособность и ловкость тела при регулярных занятиях по системе йогов может сохраняться до конца жизни.

Асаны — статичные упражнения в йоге — хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии. В хатха-йоге подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного — духа.

Общеизвестно, что многие функции нашего организма регулируются сознанием. При беспричинных неадекватных страхах или бессоннице, когда возбуждено правое, “эмоциональное” полушарие мозга, иногда бывает достаточно проанализировать рассудительно эмоции, другими словами “подключить” левое “логическое” полушарие, чтобы снять напряжение.

Научиться умению расслабляться в йоге уделяется больше внимания, чем напряжению мышц. Не случайно йоги ставят это себе в заслугу. “...Мышечное развитие отнюдь не тождественно здоровью... Все движения выполняются медленно и плавно... Основная цель — в усилении циркуляции крови и притоке кислорода. Это достигается при посредстве движений позвоночника и различных сочленений, при глубоком дыхании, но без интенсивной работы мышц”. Давно замечено, что некоторые достаточно дискомфортные положения тела стимулируют внутренние силы организма, вызывают ответную сопротивляемость. Дело в том, что при таких позах происходят “зажимы” в организме, задерживается дыхание, отчасти перекрываются крупнейшие кровеносные сосуды, а в ряде случаев и лимфоток. Этим “жизненным сокам” приходится преодолевать значительные препятствия на своем пути, и сосуды при этом как бы упражняются. Регулирующие их миниатюрные мышцы, совершая дополнительную активную работу, требуют больше кислорода, питательных веществ. Своеобразное упражнение без движения, в чем-то подобное изометрической гимнастике. Отдельные участки тела работают при этом в экстремальных условиях. Давление крови в тех или иных местах повышается из-за “перетяжек”. Она стре-

миться растечься по прилегающим мелким сосудам, капиллярам. Активнее включаются в работу не только главные лимфатические русла, но и межтканевые, межклеточные промежутки. Отсюда и ощущение тепла в данных зонах.

Стесненные условия при выполнении упражнений способствуют и тренировке дыхательной системы. Дыхательный процесс состоит из трех этапов: внешнего (легочного) дыхания, транспортировки кислорода из легких к тканям через кислород и внутреннего (тканевого) дыхания. При нормальном дыхании диафрагма смещается приблизительно на 1 см. При дыхании по системе йогов это смещение достигает 7-13 см. Сравнительные характеристики стандартного дыхания с дыхательными упражнениями йогов показывает:

1. Если стандартное дыхание осуществляется автоматически и регулируется дыхательным центром в продолговатом мозге, то дыхание йогов управляется сознанием.

2. При выполнении дыхательных упражнений в йоге наблюдается заданная продолжительность вдоха и выдоха и их строгая ритмическая последовательность.

3. Полное дыхание йогов представляет собой комбинацию трех типов дыхания: диафрагмального, грудного и ключичного.

4. Во время выполнения дыхательных упражнений сознание сконцентрировано исключительно на самом дыхании.

Для правильного дыхания по системе йогов существенное значение имеет хорошая проходимость полости носа и отсутствие патологических изменений на ее слизистой. Целью дыхательной гимнастики в йоге является оказание при помощи ритмического дыхания косвенного воздействия на тканевое, в целях повышения до максимума биоэнергетической эффективности обмена веществ. Прямым следствием этого является замедление дыхания в результате более экономичного и избирательного потребления кислорода.

При целенаправленной практике йоги внимание занимающихся акцентируется на ее рациональной, практической основе с объяснением механизма психотерапевтического воздействия статических поз, дыхательных упражнений и приемов психической саморегуляции, с учетом современных научных данных. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы вызвать реакцию тренировки или активизации. Интенсивность нагрузок контролируется по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, общему самочувствию до занятий, непосредственно во время и после занятий, а так же на следующий день. Каждое занятие включает в себя и обязательно заканчивается элементами релаксационной гимнастики с самовнушением состояния хорошего самочувствия, веры в свои силы, альтруистической направленности в поведении, повышения жизненной активности и уровня работоспособности. Кроме того, в состоянии расслабления дается установка на снижение восприимчивости организма обучающихся к действию холода и повышения резистентности организма к неблагоприятным факторам физического и психогенного характера.

В целом же в физиологическом аспекте хатха-йога дает следующие результаты:

- развивает мышцы и повышает подвижность суставного аппарата;
- стимулирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняет физическое и умственное напряжение, снимает психологические стрессы.

Таким образом, йога является оптимальным средством для использования в профессионально-прикладной физической подготовке психологов.

А.А.Гладышев

студент 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ФАКТОР МЕНТАЛИТЕТА И МАРКЕТИНГОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ В СПОРТИВНОМ БРЕНДИНГЕ

Физическая культура и спорт — это массовый продукт, PR в этой сфере необходим для достижения ряда целей: положительный имидж, репутация спортивной компании и спортсмена, получение прибыли. В результате действия PR-технологий происходит популяризация физической культуры и здорового образа жизни, а это — задача социально важная, способствующая увеличению потенциальной аудитории профессионального спорта.

За рубежом, где к спортивному бизнесу иные подходы, использование компаниями и спортсменами специалистов в области PR — жизненно необходимо для всех участников спортивного рынка. PR-консультантов привлекают, как для работы над личным имиджем спортсменов, так и для создания бренда спортивной компании.

Бренд — это торговая марка со сложившимся имиджем, а технология по созданию и внедрению бренда получила название брендинг, который помогает:

- 1) идентифицировать товар;
- 2) создать у потребителей привлекательный образ, вызывающий доверие;
- 3) принять решение о покупке или выборе услуги и получить удовлетворение от принятого решения;
- 4) сформировать группу постоянных покупателей, ассоциирующих с брендом свой образ жизни.

Физкультура и спорт — такой же бизнес, как и все остальные, и потребность в PR у них высока. Работа должна быть системной и технологичной, с привлечением грамотных, владеющих соответствующими технологиями специалистов. Если заниматься PR не систематично, то добиться глобального результата затруднительно, либо он будет прямо противоположен ожидаемому.

Результаты исследования осведомленности в сфере спортивного брендинга будущих специалистов в области физической культуры и спорта, выявил недостаточный уровень знаний, связанный, прежде всего, с недооценкой значимости спортивного брендинга и использования PR-технологий.

При проведении анкетирования выявлены следующие результаты: 53% опрошенных не знали, что входит в понятие спортивного брендинга, но после соответствующего разъяснения могли продолжить отвечать на последующие вопросы. 100% опрошиваемых сошлись во мнении, что спортивный брендинг в большей степени развит за рубежом. В вопросе значимости влияния спортивного брендинга на развитие физической культуры и спорта в России, 57% респондентов отметили, что влияние это весомое, а 43% не согласились и ответили, что незначительное. Такая позиция, по всей видимости, говорит о неготовности студентов к использованию современных технологий управления спортивной деятельностью. В тоже время, все без исключения опрошиваемые назвали известные бренды в практикуемом виде спорта. 74% респондентов указали на то, что большое значение в развитии спортивного бренда имеет маркетинг и знание маркетинговых ходов необходимо для успешного осуществления управленческой деятельности в спорте.

Однозначно студенты сошлись во взглядах, что PR-технологии необходимы в современном спорте. Однако, существенны расхождения во мнении на что они направлены: 43% считают, что для создания положительного имиджа, 10% думают, что для поддержания репутации спортивного коллектива и 47% уверены, что для получения прибыли. Неуверенность и односторонний выбор ответов на наш взгляд, также свидетельствует о недостаточном уровне владении информацией о современных способах управления в спорте и недооценке значения спортивного бренда для развития физической культуры и спорта в России. Несмотря на это, 100% студентов согласны, что популяризация физической культуры и спорта средствами PR-технологий имеет социальное значение.

Таким образом, выявилась проблема в плане недостаточной осведомленности студентов факультета физической культуры и спорта о результативности, целях, задачах и значении спортивного брендинга, бренда, маркетинга и PR-технологий как современных методов, способствующих росту эффективности в управлении физической культурой и спортом.

При исследовании характеристик и типов потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг, как правило, выделяются следующие основные критерии: демографические характеристики; социальная группа; медицинская группа; цели, мотивы, проблемы и амбиции потребителя; уровень спортивной квалификации и уровень платежеспособности. При изучении потребительских или мар-

кетинговых критериев, обусловленных характером реакции потребителей на обещания, обращают внимание на индивидуализацию пакета услуг и стоимостные характеристики, не вполне учитывая своеобразие российского рынка.

Рассматривая причины замедления процесса распространения современных экономических технологий, при несомненном охвате спортивного рынка наиболее известными брендами, была выделена такая причина как особенности российского менталитета. Также авторы отмечают такой фактор как молодость и незрелость рыночных отношений.

В России только начинают привыкать к рекламе, к богатству выбора. Происходит постепенное расслоение потребителей на тех, кто воспитан уже на западных ценностях, и на тех, кто не перестроился. К первым, как правило, относят молодежь студенческого возраста, ко вторым, людей старшего возраста. Возрастная группа от 25 до 50 лет (средняя) демонстрирует смешанные предпочтения.

Уточняя исходную информацию, нами было проведено исследование основных факторов, формирующих мотивы, предпочтения и амбиции потребителя в сфере физкультурно-спортивных товаров и услуг. В анкетировании участвовали 84 человека от 19 до 64 лет, принадлежащих к разным социальным группам. В группу 19-25 лет объединены студенты, рабочие и служащие, в средней и старшей группах — рабочие, инженерно-технические работники, служащие и преподаватели. Использовалась десятибалльная шкала в оценке тех или иных предпочтений.

Многие авторы указывают, что ярко выраженной особенностью российского менталитета является умение вдумчиво выбирать, обусловленное, в том числе, низкой покупательной способностью. Поэтому, эмоциональная составляющая рекламной коммуникации имеет, гораздо меньший эффект, чем на Западе. Что подтверждается данными исследования: доверие к рекламе не превышает уровня 3,9, а у 17,6% респондентов падает до минимума. При этом влияние стоимости товара на желание совершить покупку или получить услугу достигает значения 8,1 в старшей группе, соответственно уменьшаясь с уменьшением возраста до 6,4 (средняя) и 5,1(молодежь).

Утверждение, что внимание российского покупателя направлено на «техническую» составляющую (качество, модель, цвет) и гораздо меньше внимания обращается на упаковку и марку, в основном, верно. Причем, лидирует по значимости качество товара и защищенность от подделок (уровень 8,4 и 8,5 молодежь; 7,7 и 7,5 средняя; 9,9 и 9,4 старшая). На втором месте по значимости в возрастных группах до 50 лет находятся новизна и эксклюзивность модели (уровень 7,0 и 6,4 молодежь; 5,5 и 5,8 средняя; 5,0 и 6,1 старшая). Довольно близки к ним по значимости цветовая гамма и наличие символов на изделии, соответственно — 6,8 и 5,7 молодежь; 7,1 и 5,2 средняя группа; 8,4 и 5,8 старшая. Следует отметить, что в старшей группе большее значение имеет цвет, чем новизна модели. Возможно, это связано с тем, что, по утверждению ряда авторов, восприятие у россиян направлено в первую очередь на исторический или метафоричный смысл символов и цвета, а затем только на непосредственный.

Установки, сформированные в подсознании, оказывают серьезное влияние на выбор и их необходимо учитывать для создания маркетинговых ходов в спортивном брендинге. Особенно, когда для российского рынка адаптируется реклама, разработанная на Западе. Значимость бренда и наглядно показанных его отличий имеет вес у молодежи (уровень соответственно 8,5 и 7,5), но снижается до среднего и ниже среднего уровня в других возрастных группах (4,7 и 6,9 средняя; 5,6 и 5,3 старшая).

Анализируя особенности предпочтений, оказывающих влияние на выбор по половому признаку, следует отметить, что выраженные отличия проявились в средней группе. Для мужчин этой группы меньшее значение имеет качество товара (услуг), цвет, наличие символов и знаменитость бренда, соответственно уровень значения 6,3; 5,8; 3,0, в то время как для женщин эти позиции имеют вес, соответственно уровень значения 9,2; 8,5; 6,5. В старшей группе мужчины имеют более высокое доверие к рекламе (уровень 5,5), тогда как женщины ей практически не доверяют (уровень 1,0). Также для женщин старшего возраста не имеет значение, как сам бренд, так и его отличия, но мужчины обращают внимание на эти позиции (сравнительно уровни 2,5 и 9,8; 2,5 и 8,8).

Таким образом, недооценка особенностей менталитета провоцирует использование неправильных подходов, как в подготовке специалистов, так и в разработке стратегии спортивного брендинга, признаки которых можно проследить в современных рекламных образцах.

Тем не менее, в практике маркетинга существуют методы анализа рыночной ситуации, учитывающие подобные факторы. Рыночные исследования предполагают, как одно из основных направлений, сегментирование потребителей. Сегментирование или разделение на однородные по пониманию преимуществ данного товара группы производится для того, что бы на эту группу можно было воздействовать одинаковыми средствами маркетинговых коммуникаций. Тип сегментирования определяется особенностями рынка и товарной спецификой. В основном сегментирование подразделяется на три основных направления: география, демография и психография.

Тем не менее, анализ публикаций, свидетельствует о том, что в России сегментирование потребителей проводилось в ограниченном варианте. В то время как специалисты уверены, что психографическое сегментирование имеет большие перспективы для практики брендинга, так как позволяют детально изучить жизненные ценности и ориентацию на уважение потребителей, чтобы использовать эти сведения для точных и эффективных маркетинговых коммуникаций.

Таким образом, успех маркетинговой компании в спортивном брендинге будет напрямую зависеть от полноты использования методов исследования рыночной ситуации. А успешное развитие спортивного брендинга на российском рынке требует, прежде всего, сегментирования потребителей, с акцентом на психографическое направление.

М.Ф.Григорьева

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Музыкальная ритмика — система упражнений для развития чувства ритма. Она состоит из физических упражнений, строящихся на основе музыки и предназначенных для ритмического воспитания. Основная цель на занятиях ритмики - развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств, средствами музыки и ритмических движений [1].

Музыкальная ритмика входит в состав учебной дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Гимнастика» и направлена на совершенствование музыкальной и двигательной культуры студентов.

Гимнастика предусматривает использование приобретенных навыков в проведении физических упражнений под музыкальное сопровождение как для проведения отдельных частей, урока в целом, так и при проведении массовых спортивно-гимнастических выступлений и спортивных праздников. Знание физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающегося дает возможность, в соответствии с требованиями теории и методики физического воспитания, регулировать физическую нагрузку на уроках. Используя знания по анатомии, появляется возможность осуществления правильного подбора упражнений к отдельным частям занятий, в соответствии с анатомическими признаками упражнений.

Психолого-педагогический аспект выражается в умении найти подход к занимающимся, мотивировать их деятельность, тем самым добиваться осознанного подхода к занятиям.

Вся система преподавания музыкальной ритмике должна содействовать спортивно-педагогической, оздоровительной и воспитательной направленности профессиональной подготовки будущего преподавателя по физической культуре и спорту.

С помощью средств музыкально-ритмического воспитания на занятиях со студентами успешно решаются следующие задачи: всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья; формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями; воспитание эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движение. Основными средствами — специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки [2, 3].

Студенты на занятиях эффективно осваивают: элементарные основы музыкальной грамоты; упражнения на согласование движений с музыкой; музыкальные игры; упражнения из хореографии; ходьба и бег; упражнения без предмета; элементы национальных и современных танцев; упражнения ритмической гимнастики и аэробики.

Всестороннее развитие студентов, посредством раскрытия творческих способностей в танце и осмысленного восприятия музыкального произведения, несомненно, важно, для обогащения занимающихся музыкально-двигательным опытом и успешного овладения музыкально-ритмическими упражнениями различной сложности.

Танцевальные движения способствуют развитию фантазии и способности к импровизации. Занятия танцами помогают студентам наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность человека, а также развивать такие качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. Благодаря тому, что занятия проходят в группе, студенты становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что занятия музыкальной ритмикой со студентами позволяют формировать специальные знания в области музыкальной ритмики, обогащают занимающихся двигательным опытом, развивают двигательные психические способности, необходимые для успешного овладения музыкально-ритмическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры./Под ред. В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.
2. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А. И. Рябчиков и Ж. Е. Фирилева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.- 288 с.
3. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. училищ по специальности: «Физ. культура». — М.: Просвещение, 1989. — 175 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В системе культурных общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом обуславливает возможность освоения всех составных ценностей и в этом контексте является основой, без которой процесс становления личности малоэффективен.

В детском возрасте, периоде активной естественной любознательности, на которой может основываться начало формирования физической культуры ребенка, имеются все предпосылки для освоения дошкольниками знаний в области физической культуры, как базового условия для начала осознанного формирования двигательного компонента. Именно это лежит в основе конструирования в ребенке мотивационного мышления, постепенно осознаваемой потребности в целенаправленной двигательной активности, и все это на основе возрастных особенностей и возможностей восприятия ребенком исходных ценностей физической культуры.

Приоритетными направлениями системы физического воспитания в образовательных учреждениях, на наш взгляд, считаются:

- создание в образовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья, социального благополучия дошкольников и учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической и спортивной культуры личности с учетом его индивидуальных способностей и мотивации;
- совершенствование врачебного контроля по организации физического воспитания в образовательных учреждениях;
- объективизация оценки уровня физического развития и подготовленности подрастающего поколения;
- оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем общеобразовательных учреждений и учреждений начального профессионального образования.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются

основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Спортивное воспитание становится неотъемлемой частью общего воспитания и все чаще проникает в образовательный процесс, порой замещая физическое воспитание.

Спортивная культура связывается с реализацией, как духовных, так и телесных потребностей. Особенно важно, что результат деятельности спорта проявляется в ходе тренировочного и соревновательного процессов.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывает у них спортивные игры:

- баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон;
- спортивные упражнения: плавание, катание на велосипеде, санках, на коньках, на самокате, на лыжах.

Заниматься спортом в прямом смысле слова (подготовка и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов) не рекомендуется детям дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх, упражнениях, отдельные элементы не только возможны, но и целесообразны.

Применение некоторых спортивных игр по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте, облегчат начальный период обучения в школе.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются: «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», чувство времени, функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Следует отметить, что при обучении ни в коем случае не следует переносить методику проведения тренировочного процесса из спортивной школы в дошкольные образовательные учреждения. Возрастные особенности и физические возможности детей определяют специфику работы ДОУ, методов обучения, форму проведения занятий. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Занятия должно проходить, как занимательная игра.

В настоящее время существует ряд современных программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В этом разнообразии необходимо с учетом глубокого анализа образовательного процесса, мониторинга качества

образования в дошкольном учреждении выбрать оптимальные технологии, методики, парциальные программы для обеспечения повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Очевидно значение спортивных игр для всестороннего развития ребенка, его физической подготовленности. Однако следовало выбрать ту игру, которая позволила в большей степени добиться высокого уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Бадминтон — спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Детям старшего дошкольного возраста доступны отдельные его элементы, упражнения и игры с ракеткой и воланом.

Задача играющих — не дать волану упасть на своей половине площадки. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

Обучение детей игре в бадминтон начинается с подготовительных упражнений с воланом, затем — с воланом и ракеткой. Проводятся также упражнения развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава.

Литература

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. пос. для вузов. — М.: Изд. центр «Академия», 2000.
2. Подвижные игры: Учеб. пос. для студ. вузов и ссуз ФК. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Упражнения и игры с мячами. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва, 2002 .

Е.В.Егорычева

ст. преподаватель кафедры физкультуры

И.В.Чернышёва

ст. преподаватель кафедры физкультуры

М.К.Татарников

зав. кафедрой физкультуры,

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, г. Волжский

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА — ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выдвижение проблемы здоровья в число важнейших задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований

и выработку организационных и методических подходов к сохранению индивидуального здоровья, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, т.е. необходимость в формировании культуры здоровья такой категории населения, как студенческая молодежь.

На протяжении последних лет наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня физического и психического здоровья абитуриентов и студентов, рост их заболеваемости. Жизнедеятельность студентов, лишенная такого важного культурного компонента, как физическая культура, ведет к увеличению числа лиц с отклонениями в поведении. Отмеченные тенденции связаны не только с ухудшением социально-бытовых и материальных условий жизни, но и с потерей четких социально-культурных ориентиров, в том числе и в физическом воспитании студентов.

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования культуры здоровья студентов. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимно обусловлены: чем лучше здоровье, тем продуктивнее обучение. Как отмечают исследователи, вуз к студентам предъявляет повышенные требования. Они сталкиваются с новыми, отличными от школьных, методами обучения, с большим по объему и часто сложным для восприятия учебным материалом. У них изменяется привычный образ жизни, разрываются старые межличностные отношения и формируются новые. Учебный процесс требует от студентов значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. Все это в совокупности может оказать негативное воздействие на состояние здоровья. Адаптироваться к условиям обучения в высшем учебном заведении, сохранить и укрепить свое здоровье во время обучения — вот те задачи, которые призваны решать регулярная оптимальная двигательная активность и соблюдение здорового образа жизни. В этом плане важное место отводится занятиям физической культурой, которые коренным образом влияют на здоровье студента. Занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности.

Включение в учебный план вузов дисциплины "Физическая культура" обусловлено задачами подготовки квалифицированных специалистов, имеющих высокий уровень как специальной, так и физической подготовленности. Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности студента. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Мотивация студентов к занятиям физической культурой направлена на достижение единой цели — сохранение их здоровья, поддержание уровня физической и умственной работоспособности. С целью воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решать, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи:

- это, прежде всего, формирование культуры здоровья студента;
- повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей студентов;
- целенаправленная организация активного досуга студентов.

Для эффективной реализации этих задач на практике необходимо сделать все для того, чтобы:

- здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи;
- повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;
- существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в вузах;
- обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом;
- осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров;
- заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый стиль жизни, вести борьбу с вредными привычками.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение его к занятиям активной физической культурой. Это означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебно-педагогического процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий — это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой.

Как видно из литературных источников, физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Тем не менее, большинство студентов не отрицают ее положительной направленности и социальной значимости. Повышением двигатель-

ной активности студентов является привлечение их к массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся: соревнования по различным видам спорта среди студентов на первенстве факультета, университета; дружеские соревнования с другими вузами, участие в спортивных шоу и т.д.

Исследования и наблюдения за студентами показали, что:

- в настоящее время проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями нуждается в тщательном изучении и разработке;

- отсутствие программы по формированию, укреплению и сохранению здоровья вызывает необходимость ее включения в учебный процесс кафедр физического воспитания и спорта нефизкультурных вузов;

- реализация данных установок в новых современных условиях приобретает особое значение при разрешении многих задач здорового образа и стиля жизни студентов.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус.

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение и воспитание подрастающего поколения, на развитие культурных форм поведения, с помощью которых, человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения. В связи с этим одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни, о чем настойчиво указывал в своем послании Федеральному собранию Президент Российской Федерации В.В. Путин, говоря о необходимости возрождения у каждого человека привычки дорожить своим здоровьем и особой роли образования в формировании культуры здоровья.

Литература

1. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 19-22.

2. Коджаспиров Ю.Г., Сытник В.И., Крупник Е.Я. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 1. - С. 41-44.

3. Коники Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2006. - № 4. - С. 107-114.

4. Овчаров И.А. Принципы совершенствования физического воспитания в нефизкультурных вузах: дисс. канд. пед. наук / И.А. Овчаров. — Майкоп, 2002. — 160 с.

5. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дисс. докт. пед. наук / О.Л. Трещева. — Омск, 2003. — 466 с.

А.Ю.Ищенко

аспирант, ассистент кафедры спортивных дисциплин

Научный руководитель: д-р. пед. наук, профессор кафедры

теоретических основ физического воспитания Л.И. Лубышева

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО УЧЕБНОГО КУРСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Снижение уровня здоровья молодежи неоднократно освещалось в научной литературе и периодической печати, что свидетельствует о критическом положении в деле оздоровления не только учащихся, но и учителей, преподавателей. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья молодежи влечет за собой последующее снижение во всех возрастных группах и в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений.

У студентов вузов ориентация на здоровый образ жизни и двигательную активность крайне низкая. Но, несмотря на это, молодежь студенческого возраста является самой способной к усвоению и передаче тех культурных, моральных, исторических, духовных и физических ценностей, которые способствовали бы росту уровня здоровья и физической подготовленности более младшего подрастающего поколения.

Изменения в области системы образования и воспитания требуют нетрадиционных источников образования, проповедующих приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей. Одним из путей реализации такого подхода к образованию и воспитанию молодежи является олимпизм.

Олимпийское образование, цель которого — приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Во многих странах реализуются программы олимпийского образования для студентов и молодежи.

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны - с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Сегодня отношение в обществе к олимпийским играм и их участникам не однозначно: известны случаи употребления запрещенных медицинских препаратов, необъективного судейства, коррупции. Однако, олимпийские идеалы и ценности, гуманизм и чувство солидарности всех участников олимпийского процесса помогают оценить значимость олимпизма, как воспитательного гуманистического движения.

Для лучшего усвоения материалов олимпизма предполагается использовать мультимедийный курс по данной дисциплине в рамках занятий по физическому воспитанию. Мультимедийный (дистанционный) курс — особая, основанная на использовании современных информационных технологий, форма представления содержания учебного курса. Мультимедийный (дистанционный) курс является основным элементом построения обучения с использованием технологий дистанционного обучения.

Цель исследования: научно обосновать педагогическую модель олимпийского образования студентов ВУЗов на основе учебного мультимедийного курса.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать проблемы олимпийского образования.
2. Разработать учебную программу мультимедийного курса «олимпийское образование».
3. Разработать модель олимпийского образования для студентов на основе мультимедийного учебного курса в процессе физического воспитания.
4. Обосновать эффективность модели олимпийского образования для студентов на основе мультимедийного учебного курса в процессе физического воспитания.

Гипотеза: в ходе исследования мы предположили, что использование педагогической модели олимпийского образования студентов на основе мультимедийного учебного курса будет способствовать повышению мотивации и интереса к занятиям физического воспитания, а также формированию олимпийской культуры и ценностного отношения к здоровью.

Ожидаемым результатом исследования является повышение интереса и мотивации к занятиям физического воспитания, олимпийской образованности студентов, развитие стойких и верных убеждений о значимости олимпизма для истории, духовности, нравственности, социума и индивидуального многогранного развития человека и человечества в целом.

Литература

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно—эстетического отношения к спорту // Проблемы олимпийского движения: Сб. / Под ред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977.
2. Дьюри Ж. Олимпийское движение и воспитание // Всемирный научный конгресс «Спорт в современном обществе»: Сб. научн. матер. — М., 1974. — 184с.
3. Егоров А.Г., Петлеваный Г.Ф., Шапоренкова О.В. Система олимпийского образования школы-комплекса № 39 физкультурно-эстетического направления // Олимпийское образование в школе: Учебн. пос. — Смоленск, 1997, - 237с.

А.М.Кирьяков

учитель физической культуры МОСШ № 13, г. Нижневартовск

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Интенсификация обучения увеличивает статический характер деятельности школьников. Это приводит к снижению уровня двигательной активности учащегося. Значительное снижение двигательной активности приводит к задержке роста и развития, ухудшению состояния здоровья. Поэтому, приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях, является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности, соответствующей научно обоснованным гигиеническим нормативам среднесуточной двигательной активности школьников в зависимости от пола и возраста.

Большое внимание в школе № 13 уделяется системе охраны и укрепления здоровья обучающихся, которая реализуется в рамках программы развития «Адаптивная школа «Здоровья». В данном направлении используются как традиционные формы и методы работы, так и современные технологии (в том числе ИКТ).

На мой взгляд, одним из приоритетных направлений в работе должен стать системный индивидуальный подход. С 2006 года в школе ведется мониторинг здоровья обучающихся, а с 2009 этот процесс автоматизирован. Контроль за уровнем физического развития ведется с помощью электронной программы «Мониторинг здоровья», созданной на базе факультета информатики Челябинского государственного педагогического университета, под руководством Матроса Д.Ш., проректора по информатизации Челябинского государственного университета, доктора педагогических наук, профессора. Автором автоматизированного мониторинга здоровья является Шибкова Д.З. — профессор, доктор биологических наук, зав кафедрой биологии человека и животных ЧГПУ.

Что дает использование электронной программы «Валеологический мониторинг»:

- облегчает обработку показателей физического развития и здоровья по каждому ребенку;
- объективную картину здоровья учащихся;
- выявляет пограничные состояния между нормой и патологией;
- использование результатов позволяет влиять на организацию УВП с целью повышения психофизиологических резервов учащихся, необходимых для успешного обучения (например, Программа «Здоровье»).

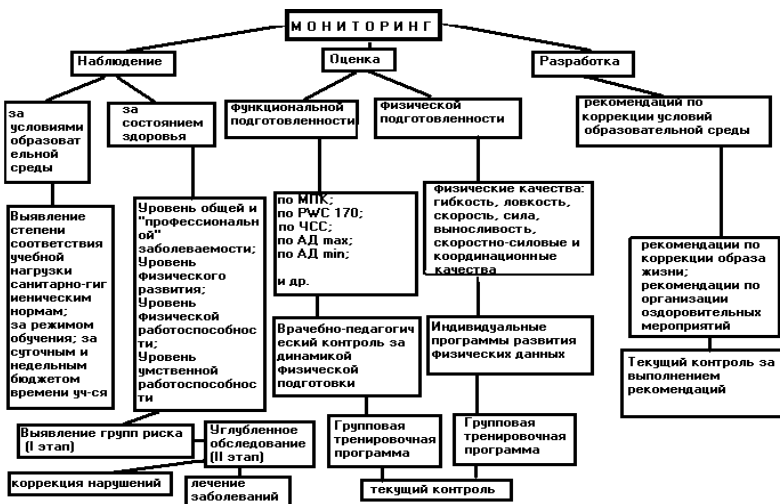


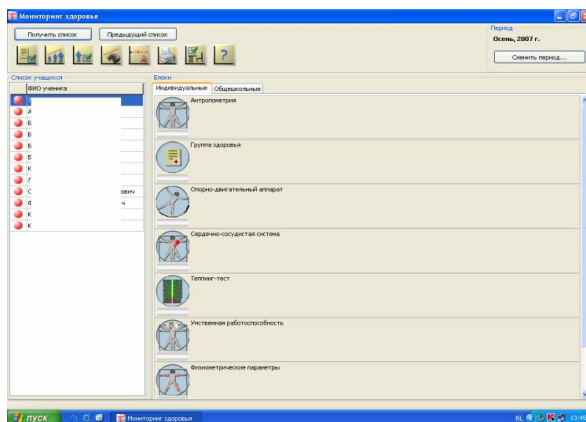
Рис. 1. Схема мониторинга

Базу данных заполняют учителя физкультуры и медицинский работник по следующим параметрам:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности;
- состояние сердечнососудистой системы;
- состояние опорно-двигательного аппарата и др.

В результате программа формирует списки учащихся по группам здоровья.

Особого внимания, на мой взгляд, требуют ученики подготовительной группы. В школе на протяжении ряда лет сохраняется достаточно большой процент учеников, отнесенных к данной группе, при том, что общее количество обучающихся сокращается. Так в 2008-2009 учебном году всего обучалось 1124 детей из них 16,7% - подготовительной группы здоровья, в 2009-2010 учебном году - соответственно 1127 (16,3%), в 2010-2011 уже 1118 (31,5%).



Почему эти факты вызывают беспокойство? Именно потому, что у данной категории учеников заболевания носят характер взведенного курка, когда при перегрузке, будь то эмоциональная, умственная и, в том числе, физическая, у ребенка может развиться тяжелое обострение болезни. Сложившаяся практика показывает, что на уроках физкультуры обучающимся, отнесенным к подготовительной группе, дают несложные задания, которые не вредят здоровью. Но они также и не способствуют формированию уровня его физического развития, а значит, уменьшаются адаптационные возможности организма школьника.

В результате многолетних наблюдений мной разработана целевая программа индивидуализации педагогического взаимодействия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе на основе использования ИКТ. Рецензентом является Абрамов Э.Н. - зав. кабинетом физической культуры и спортивных дисциплин Института повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области, кандидат биологических наук, доцент.

Цель программы: создание на основе электронного мониторинга устойчиво развивающейся системы физического воспитания обучающихся, по состоянию здоровья отнесенных к подготовительной группе, обеспечивающей высокое качество и результативность.

В качестве ожидаемых результатов можно перечислить следующие параметры: стабильность состояния здоровья обучающихся; улучшение общего состояния комфортности и стрессоустойчивости; повышение интереса и рост мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня обученности по физической культуре; сокращение количества обучающихся подготовительной группы здоровья.

Программа реализуется в комплексе с другими направлениями оздоровительной работы школы.

Целью физического воспитания является всестороннее физическое развитие личности обучающегося, укрепление его здоровья и повышение социальной активности. Важно помнить, что это относится одинаково ко всем детям, к какой бы группе здоровья они не относились.

Литература

1. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Методические материалы. Часть II, 1998. — 56 с.
2. Анализ форм и методов здоровьесберегающих технологий, использующихся в учреждениях образования. (из методических рекомендаций «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина)
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006.- 320 с.
4. Матрос Д.Ш. Управление качеством образования на основе ИКТ и образовательного мониторинга. Челябинск, 2006. 260 с.

О.П.Кислицина

*студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Л.Г.Пащенко
Нижневартковский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. В последние годы большинство специалистов констатируют о гиподинамии детей дошкольного возраста, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме.

Малоподвижное положение за рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма детей, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной, приводит к снижению работоспособности, ослаблению памяти, нарушению координации движений, увеличению времени мыслительных операций. Отрицательные последствия гиподинамии проявляются так же в снижении иммунитета.

Одним из путей увеличения двигательной активности является повышение интереса дошкольников к физкультурным и спортивным занятиям. Формирование и развитие у детей дошкольного возраста интереса к занятиям по физической культуре должно осуществляться с опорой на психолого-педагогические,

анатомо-физиологические основы развития детей. Использование ряда педагогических условий, а также правильно подобранных форм работы позволит не только улучшить отношение дошкольников к физкультурным занятиям, но и повысить самостоятельную двигательную активность. В связи с этим изучение отношения дошкольников к физкультурным занятиям считаем актуальным.

Задачами исследования явились: изучение проявления интереса старших дошкольников к физкультурным занятиям и выявление его взаимосвязи с показателями физического здоровья.

Исследование проводилось на базе д/с «Улыбка» г. Мегиона. В исследовании принимали участие 21 ребенок группы общеразвивающей направленности детей 6-7 лет — определялись уровень физической подготовленности, состояние здоровья, а также отношение к занятиям физической культурой.

В процессе занятий дошкольник овладевает двигательными упражнениями, умениями и навыками, получает новые знания о своем теле и его возможностях, уверенность в том, что каждое занятие приносит пользу организму, формирует стройную осанку, приносит положительные эмоции.

Для изучения уровня физической подготовленности нами было проведено педагогическое тестирование, которое позволило выявить особенности проявления физических способностей у дошкольников 6 лет.

В результате исследования оказалось, что 38% старших дошкольников имеют высокий уровень физической подготовленности, 38% — средний уровень и 24% — низкий.

Изучая состояние здоровья детей, нами было выявлено, что по данным многочисленных эпидемиологических исследований в среднем каждый ребенок переносит от 3 до 5 эпизодов ОРВИ в год. Как свидетельствуют популяционные исследования Monto (1987), наиболее часто острые респираторные инфекции встречаются у детей раннего возраста, дошкольников и младших школьников.

Отечественные педиатры относят старших дошкольников к группе часто болеющих детей (ЧДБ) при частоте ОРВИ 4 и более в год (Альбицкий В. Ю., Баранов А. А., 1986)

Наши исследования позволили выявить уровни здоровья дошкольников 6 лет: высокий уровень наблюдается у 34% (дети, болевшие ОРВИ в течение года меньше одного раз), средний уровень отмечен у 38% (воспитанники, перенёсшие ОРВИ от 2 — 4 раз в год), низкий уровень у 19% (дети, заболевшие ОРВИ более 5 раз в год).

Физическое развитие, потребность к двигательной активности, изменение функциональных возможностей детей, служат существенными показателями оценки педагогических воздействий на занимающихся физической культурой. К ним может быть отнесен и показатель проявления интереса к физкультурным занятиям.

Для изучения отношения старших дошкольников к физкультурным занятиям нами было проведено анкетирование. В процессе работы использовалась анкета

Андреевой С.Б., адаптированная к детям старшего дошкольного возраста. Анкета включает в себя 9 вопросов закрытой формы и 2 — открытой.

Проанализировав результаты анкетирования, нами было выявлено, что 71% старших дошкольников имеют высокий уровень интереса к физкультурным занятиям и 29% средний. Низкий уровень не был выявлен ни у одного ребенка.

Анкетирование показало, что большинство детей знают, что нужно делать для того, чтобы оставаться здоровым, занимаются дома утренней гимнастикой, им нравится заниматься физической культурой, и они с нетерпением ожидают эти занятия. Большинство опрошенных хотело бы, чтобы физкультурных занятий было больше. Также они имеют представления о различных видах спорта.

Используя методы математической статистики, нами были выявлены показатели взаимосвязи между проявлением интереса к занятиям физкультурой, физической подготовленностью и уровнем здоровья старших дошкольников

Взаимосвязь показателей интереса и физической подготовленности составляет — 0,61, что соответствует среднему уровню. Взаимосвязь между показателями интереса и здоровьем составляет — 0,58, что тоже свидетельствует о среднем уровне взаимоотношения. И только взаимосвязь между физической подготовленностью и здоровьем составляет 0,3, что соответствует низкой связи между этими показателями.

Таким образом, проведенное исследование показало, что, повышая интерес дошкольников к занятиям физической культуры можно способствовать повышению уровня физической подготовленности и уровня их здоровья.

С.А.Коваленко

*ассистент кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ШКОЛЫ С СЕМЬЯМИ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

При рассмотрении вопросов обучения и воспитания неоднократно подчеркивалось положение о необходимости совместных усилий школы и семьи по воспитанию учащихся. В частности, при раскрытии сущности и закономерностей воспитания речь шла о том, что его успех во многом зависит от единства и согласованности воспитательного влияния семьи и школы.

Так как организация эффективного взаимодействия школы с семьями учащихся, является наиболее приоритетным направлением в работе с родителями

ее необходимо умело координировать и направлять.. Путем взаимодействия школы с семьей решаются наиболее важные задачи воспитания и образования такие как: оптимизация образовательного и воспитательного процесса, единство требований к обучающим методам, преемственность в процессе обучения и воспитания детей и др. все это путь от понимания и социальной поддержки ребенка, друг друга — к построению новых взаимоотношений в семье и в социуме в целом, и получению навыков конструктивного взаимодействия на более высоком уровне.

Правильно организовать процесс взаимодействия школы с семьей, можно применяя различные формы и методы физической культуры.

Формы организации работы школы с семьей при помощи физической культуры на базе школы могут быть разными: спортивные праздники, совместные туристические походы; выезды на природу; дни здоровья, веселые старты, тематические спортивные мероприятия — все это традиционные эффективные формы образовательного сотрудничества. Но так как сегодня требуется большая включенность родителей в школьную жизнь необходимо расширять формы работы школы и семьей.

Любая деятельность в школе — в многомерном и полифункциональном обществе — осуществляется на разных организационных уровнях. В том числе, и вовлечение родителей в совместную со школой деятельность имеет такие уровни организации, как общешкольный, классный, групповой и индивидуальный. Эффективное взаимодействие родителей и школы предусматривает предоставление работы на каждом из этих уровней.

От классных спортивных праздников, семейных эстафет — до соревнований между классами одной параллели и общешкольных мероприятий соревновательного характера с участием родителей. Принимая активное участие в совместных мероприятиях, ученики развивают свои социальные ожидания, установки, связанные с будущими родительскими функциями. Настрой ребят в проводящихся совместно с родителями в физкультурно-спортивных мероприятиях во многом определяет их отношения, связывающие эмоционально родителей и школу.

Таким образом, построение духовной и образовательной среды на базе школы посредством физкультурно-массовых мероприятий может выступать фактором развития всех групп детей и взрослых.

В практике школы используются разнообразные формы и методы работы с родителями. Все они направлены на укрепление взаимодействия школы с семьями учащихся, повышение педагогической культуры родителей, на усиление воспитательного потенциала семьи и использование его возможностей в образовательно-воспитательном процессе, привлечение родителей к школьной жизни.

В школьной практике используется множество форм и методов организации взаимодействия школы с семьей. Однако наиболее эффективными считаются формы, с использованием физкультурно-массовых мероприятий, так как они, как правило, проходят в соревновательном процессе, что несомненно, ведет к

сплочению команды (в данном случае семьи), проходят в неформальной обстановке, являются средством выражения взаимопомощи и взаимовыручки как внутри команды, так и между командами, что в свою очередь ведет к более тесному контакту родителей, детей, учителей и других участников образовательного процесса. Кроме того, посредством участия в смешанных командах (педагоги, родители, ученики), повышается педагогическая грамотность родителей и мотивация к ведению здорового образа жизни.

Проведенные исследования показывают, что организация физкультурно-массовой работы вызывает положительные эмоции родителей, учеников и других участников образовательного процесса (в отличие от теоретических мероприятий: семинаров, диспутов, мастер-классов и др.) у 95% опрошенных учеников (27%), у 89% родителей (37%) и 97% учителей (54%).

Таким образом, приведенные факты свидетельствуют о том, что проведение физкультурно-массовых мероприятий повышает уровень организации эффективного взаимодействия школы с семьями учащихся, что, в свою очередь, приводит к оптимизации образовательного и воспитательного процессов.

Литература

1. Байкалова Л. В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр [Текст]: дис. канд. пед. наук / Л.В. Байкалова.- Барнаул, 2004. — 190 с.
2. Дерябо С.Д. Учителю о диагностике эффективности образовательной среды [Текст] / С.Д. Дерябо; Под ред.: В.П. Лебедевой, В.И. Панова; Рос. акад. образования, Психол. ин-т, Центр комплекс. формирования личности. - М. : Мол. гвардия, 1997. — 216 с.
3. Терсакова А.А. Подготовка учителя к взаимодействию с семьей в полиэтнической среде: [Электронный ресурс] / А.А. Терсакова, 2007. Режим доступа: // <http://agpi.itech.ru/>. - Загл. с экрана.

Е.В.Ковернёва

*инструктор-методист кафедры физического воспитания
Тихоокеанский государственный экономический университет, г. Владивосток*

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ И ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ

Современная эпоха социально-экономического развития России оказала отрицательное влияние на общественную нравственность, гражданское самосознание, на отношение людей к обществу, государству, закону и труду, на отношение человека к человеку. В период смены ценностных ориентиров нарушается духовное единство общества, меняются жизненные приоритеты молодежи, происходит разрушение ценностей старшего поколения, а также деформация

традиционных для страны моральных норм и нравственных установок. В 2007 и 2008 гг. в посланиях Президента России Федеральному собранию Российской Федерации было подчеркнуто: «Духовное единство народа и объединяющие нас моральные ценности - это такой же важный фактор развития, как политическая и экономическая стабильность... и общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него есть общая система нравственных ориентиров» [4]. Духовно-нравственное развитие личности - это развитие, осуществляемое в процессе социализации последовательное расширение и укрепление ценностно-смысловой сферы личности, формирование способности человека оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, другим людям, обществу, государству, Отечеству, миру в целом. Сфере физическая культура и спорт в процессе развития и воспитания личности отводится одно из ведущих мест. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта — одно из важнейших составляемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей. В 2009 году Министерством здравоохранения была запущена программа по формированию здорового образа жизни у населения. Данный аспект позволяет утверждать, что формирование здорового образа жизни у населения становится национальным проектом и физическая культура является ведущим звеном на пути образования и становления здорового общества, способного жить и трудиться в современных социально-экономических условиях, эпоху рынка и конкуренции. Даже реформы в сфере образования ставят физическую культуру обязательным предметом обучения в средних школах. Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, - это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии [3]. Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие» [1]. Значение физической культуры для развития человека, как личности действительно многогранно. Ведь развиваясь физически, человек развивается

нравственно. Физические упражнения способствуют развитию морально-волевой устойчивости, дисциплинированности, также они развивают человека творчески, заставляя его мыслить. Приучая ребёнка к спорту, мы формируем в нём тот необходимый потенциал жизненных приоритетов, которые в будущем станут для него основными, а именно это стремление к достижению лучших результатов, психозмоциональная устойчивость, умение побеждать и «быть на высоте», являться «частью» команды, развивать интуицию и т.д. Теория воспитания личности ориентирована на достижение определённого идеала, т.е. образа человека, имеющего приоритетное значение для общества в конкретно исторических социокультурных условиях. Целью физического воспитания личности является формирование её физической культуры, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения нового человека.

Таким образом, воспитание духовно-нравственной и здоровой личности является ключевым фактором развития общества, обеспечения духовного единства народа и объединяющих его моральных ценностей, политической и экономической стабильности. Невозможно создать современную инновационную экономику, минуя человека, состояние его здоровья и качество его внутренней жизни. Темпы и характер развития общества непосредственным образом зависят от гражданской позиции человека, его мотивационно-волевой сферы, жизненных приоритетов, нравственных убеждений, моральных норм и духовных ценностей. Воспитание человека, формирование свойств духовно развитой личности, любви к своей стране, потребности творить и совершенствоваться есть важнейшее условие успешного развития России. Спорт является важнейшим фактором, обеспечивающим социокультурную модернизацию общества.

Литература

1. Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности.-М.: Знание, 1987.—64с.
2. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни//Валеология.-1998.- № 3.-С.11-23.
3. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для институтов физкультуры / Под редакцией И.П.Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 63с.
4. www.rosnation.ru.

А.М.Козлова

педагог дополнительного образования ДЮСШ «Феникс»

Л.Г.Пащенко

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск*

ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ «СПОРТИВНАЯ ВОЛНА»

В настоящее время около 5% всей детской популяции Российской Федерации относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья. Нарушения двигательной сферы детей с отклонениями в здоровье приводят к ограничению их жизнедеятельности, а впоследствии — к их дезадаптации. По данным Исакова Э.В. (2007) в нашем городе среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, только 5% занимаются спортом /1/. В тоже время, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом могло бы, помимо повышения социального и духовно-нравственного потенциала, повысить уровень работоспособности и возможности самообслуживания этой группы населения. Для вовлечения в занятия адаптивным спортом детей и подростков, имеющих отклонения в здоровье считаем необходимым организовывать и проводить мероприятия которые способствовали бы не только популяризации спорта, но и социализации данного контингента. В связи с этим, разработка и реализация проекта по организации и проведению праздника «Спортивная волна» для подростков, занимающихся спортом и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья, считаем актуальным.

Целью проекта является организация и проведение совместного спортивного праздника для подростков, занимающихся спортом и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья, включающего в себя соревнования и курсы художественной, эстетической, спортивной направленности.

Задачами проекта явились: 1 - способствовать социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья; 2 - организовать активный, творческий досуг для подростков с ограниченными возможностями здоровья; 3 - способствовать формированию у подростков ориентации на духовно-нравственные ценности, физическое совершенствование, стремление к гармонии с собой, с другими людьми; 4 - привлекать детей и подростков к занятиям в ДЮСШ по программам адаптивной физической культуры и спорта.

В основе разработки этого проекта лежат идеи Спартианского движения, зародившегося в России в 1990 г. и известного под названием «СПАРТ» /2/. Спартианское движение имеет социально-культурную и гуманистическую направленность и объединяет тех, кто сочетает в своей жизни разные увлечения, проявляет активность в спорте, искусстве, науке, в других видах творческой деятельности, стремится не только к физическому, но и к духовному совершенствованию, т.е. желает быть разносторонне и гармонично развитым.

Проектом предусматривается проведение совместного спортивного праздника для подростков, занимающихся спортом и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья. Мировой опыт, научные исследования и повседневная практика убедительно показывают, что занятия физической культурой и спортом для лиц, имеющих отклонения в здоровье гораздо важнее, чем для здоровых, а их профессиональная, медицинская и социальная реабилитация без этих занятий не может быть достаточно эффективной. В тоже время показ преодоления спортсменами-инвалидами трудностей в ходе организации и проведения спортивного праздника будет способствовать гуманизации самого общества, духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения.

Программа фестиваля включает в себя конкурсные задания и состязания различной направленности, объединяет которых тема спорта. Спортивные состязания включают в себя дартс, проведение «Веселых стартов» среди смешанных команд, игр «Строитель» и «Бассейн», выполнение штрафных бросков в баскетболе и др. в рамках праздника проводились конкурсы чтецов о спорте, рисунков и поделок на тему «О спорт — ты МИР!», конкурс знатоков физкультуры и спорта.

Разработанный проект может быть реализован на базе любого образовательного учреждения, имеющего соответствующую материально-техническую базу.

Предполагаем, что систематическое проведение совместных спортивных праздников для подростков, занимающихся спортом и подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья, позволит добиться следующих результатов: 1 - изменится отношение современных подростков к ровесникам, имеющим ограниченные возможности здоровья; 2 - повысится физкультурно-спортивная образованность подростков, имеющих ограниченные возможности здоровья; 3 - будет организован содержательный досуг, созданы клубы по интересам для подростков; 4 - увеличится количество детей и подростков, желающих заниматься в спортивных секциях по программам адаптивной физической культуры и спорта; 5 - будет формироваться позитивное отношение к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Исаков Э.В. Развитие спорта инвалидов в ХМАО — Югре. — Ханты-Мансийск, 2007
2. Столяров В.И. Спорт и культура методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1. Исторические и теоретико-методологические основания. Сб./Сост. и ред. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков — М.: Гуманитарный центр «СПАРТ», РГАФК, 1997 — С. 84-209.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПРИМЕНЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье — важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, творческих успехов, долголетия. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических условий, экологической обстановки, образа жизни, культуры, образования, и во многом — от степени двигательной активности человека [2, 3].

XX-XI век внес существенные изменения в здоровье человека. С одной стороны, научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования — позволили бороться с рядом ранее считавшихся неизлечимыми болезнями и предупреждать их; с другой стороны, изменился весь образ жизни человека — что создало новые опасности для его здоровья.

Поэтому, важнейшей социальной задачей, сегодня надо признать оздоровление населения, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной (предупреждение обострений, ослабления организма) профилактики. При этом следует учитывать, что примерно половина факторов, определявших состояние здоровья современного человека, относится к образу жизни.

Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Многочисленными работами отечественных и зарубежных врачей и ученых доказано, что физически тренированные люди реже болеют, у них снижается частота сердечнососудистых заболеваний, повышается устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, кислородному голоданию, переутомлению; уменьшается частота дефектов физического развития детей, медленнее идут процессы старения.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры.

Теоретико-методологические основы фитнеса базируются:

- на научных знаниях о фитнесе как о самостоятельном объекте исследования, имеющем свою историю, философию, понятийно-терминологический аппарат, место в системе физической культуры и тенденции развития;

- на педагогической инновации и социокультурном феномене, выполняющем важные социальную, культурологическую, оздоровительную, образовательную и рекреативную функции;
- на характеристике фитнеса как целостной, вариативной, развивающейся социально-педагогической системы, взаимодействующей с физкультурным образованием, физической рекреацией, физической реабилитацией и спортом, что способствует созданию новых фитнес-технологий [2].

Анализ существующих представлений о фитнесе позволил выявить большое разнообразие его определений. Имеет место неоднозначность отношения, как к самому явлению фитнеса, так и к интеграции данного термина в отечественный понятийный словарь. Выявлены изменения не только в количественно-качественных характеристиках фитнеса, но и в философских идеях, отражающих соответствие ценностным идеологическим ориентациям. В результате этого на рубеже XX-XXI вв. в фитнесе стало происходить соединение его физического аспекта с аспектом духовным, реализуемом в новом направлении «mind-body fitness» — фитнес ума и тела [2, 3].

Участвуя в процессах трансформации жизни российского общества, фитнес, за счёт высоких адаптивных и мобильных возможностей, легко адаптируется к изменениям потребностей людей. Фитнес рассматривается как социокультурное явление, относящееся к предметной области физической культуры, родовым понятием которой является общечеловеческая культура.

Являясь универсальным феноменом социокультурной деятельности, фитнес приобретает свойственное ей ценностное измерение и реализует целый спектр ценностей: витальные, эстетические, социальные, политические, культурные [2].

Современные фитнес-технологии позволяют представить алгоритм составления комплексов упражнений, основа которого состоит в выявлении общей стратегической задачи, учитывающей возрастные особенности, профессиональную принадлежность, двигательный режим, функциональные возможности, а также мотивы к занятиям, подборе средств и методов, выборе упражнений и параметров нагрузки. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях.

Таким образом, фитнес в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации.

Литература

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. — СПб.: Образование, 2008. -

Д.О.Корчагина

студентка 2 курса факультета физической культуры и спорта

Е.В.Колдасова

студентка 2 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: ст. преподаватель кафедры

теоретических основ физического воспитания С.А. Давыдова

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проблема развития и формирования творческих способностей у студентов, подготовка их к активной профессиональной деятельности является весьма актуальной. Тенденции развития современного образования ставят на первое место задачу воспитания активной, творчески развитой личности, стремящейся к наиболее полному проявлению своих способностей.

Творчество — это свойство, которое приобретает через трудовую деятельность, поэтому необходимо уметь организовать ее так, чтобы побуждать каждого к раскрытию своей креативности.

В трудах ученых (В.К. Бальсевич, С.Н. Бегидова, В.В. Белинович, М.Я. Виленский, Я.К. Коблев, В.Н. Курьсь, Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, В.А. Магин, А.П. Матвеев, В.М. Минбулатов, Г.М. Соловьев, Н.Х. Хакунов и др.), рассматривающих вопросы физической культуры в отечественной педагогике, отмечается, что одной из главных причин неэффективности физической культуры как учебной дисциплины является *отсутствие творческого подхода в ее преподавании*.

Как отмечает С.Н. Бегидова, Современный учитель должен владеть не набором готовых заданий, а опытом творческой деятельности... Специфика деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта требует от него проявления как мыслительного, так и двигательного творчества при решении разнообразных профессионально-педагогических задач /1/.

В исследованиях Дж. Гилфорда выделены факторы, характеризующие креативность, к ним относят: подвижность ума, беглость и оригинальность мышления, чувствительность к проблеме и т.п. По мнению Л.Б. Ермолаевой-Толиной, существует некоторая совокупность мыслительных и личностных качеств, способствующих становлению и проявлению творчества: широта категоризации, широта ассоциативного ряда, "отдаленность ассоциаций"; беглость и гибкость мышления; оригинальность мышления; динамизм как механизм творческого развития и т.д. Исследователь Р.Г. Эфендиева выделяет жажду созидания, сильную волю, веру в призвание, эмоциональность, единство чувств, интеллекта и воли.

В двигательной деятельности студентов необходимо обращать внимание на следующие показатели творчества: активность и увлеченность работой, удачный подбор и комбинирование известных движений, проявление новых элементов при создании простейших форм движений. Эти показатели помогают рас-

смагивать творчество в двигательной деятельности как фактор успешной самореализации студентов и как важнейшее условие становления его творческой индивидуальности. Формирование у студентов опыта творческой деятельности требует определения способов организации образовательного процесса, которые могут привести к желаемому результату.

Для развития творческой личности студента следует создавать условия полного конструктивного выражения творчества. В процессе обучения требуется научить студентов систематически пользоваться данными современной научно-методической литературы, анализировать и творчески переосмысливать собственную деятельность, вносить коррективы в выполняемые действия.

Таким образом, совокупность педагогических задач, организационных форм и методов профессиональной деятельности, будущих специалистов в области физической культуры и спорта, и их психологическое взаимодействие будут обеспечивать подготовку творческой личности студентов.

Литература

1. Бегидова С.Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С.Н Бегидова. - М.: Майкоп: АГУ, 2001. - 270 с.
2. Гущина С.В. Обеспечение процесса развития творческой личности студента — важнейшее условие обучения в вузе.
3. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология: Учеб. пособ. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академический Проект, 2004.

К.Н.Лысенко

*студент 5 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

СПЕЦИФИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Последние десятилетия характеризуются резкими изменениями в социально-политической, экономической сферах нашей страны и как следствие, осложнениями криминогенной обстановки.

Деятельность органов внутренних дел, определенная социальным заказом общества, из года в год претерпевает значительные изменения в сторону усложнения задач, решаемых работниками милиции.

Новые условия служебной деятельности изменяют требования к профессиональной компетенции сотрудников ОВД и прежде всего к их физической подготовленности.

Деятельность сотрудников ОВД включает в себя охрану общественного порядка и обеспечение общественной безопасности, предупреждение и пресечение преступлений и иных правонарушений на улицах и в других общественных местах, поддержку оперативных и следственных мероприятий, освобождение заложников, пресечение терроризма и деятельности вооруженных преступных групп.

Исходя из этого, строится учебный процесс по физической подготовке, разрабатываются требования и нормативы. Так как служебная деятельность в подразделениях ОВД различна, соответственно, и подход к системе физической подготовки должен строиться с учетом особенностей той или иной службы.

Как показывает практика, рабочий день оперативных работников уголовного розыска, следователей, сотрудников патрульно-постовой службы инспекторов дежурных частей составляет непосредственно саму служебную деятельность, в процессе которой они проводят задержание правонарушителей. Для сотрудников специальных подразделений рабочие сутки являются только подготовкой к выполнению обязанностей (проведению задержания) в процессе несения дежурства. Несение службы во время дежурных суток состоит в малоинтенсивной работе, пассивной форме отдыха, точнее, в ожидании вызова на операцию. Из сказанного следует, что служебная деятельность для данного контингента состоит из двух составляющих: подготовки и, в случае вызова на операцию, непосредственном выполнении поставленных задач.

Исследование профессиональной деятельности сотрудников отряда милиции особого назначения показали, что в подавляющем количестве случаев массовые мероприятия длятся более двух часов. Подготовка сотрудников к мероприятию (например, занятие исходных позиций, как правило, за час до начала операции) занимает продолжительное время и состоит, в основном, в оцеплении, патрулировании и задержании правонарушителей в общественных местах на наиболее опасных и трудных участках.

Необходимо также указать, что при массовых мероприятиях начало действий носит оборонительный (оградительный) характер, хотя и отсутствует конкретный правонарушитель. Наиболее сложный вариант заключается в атакующем характере действий со стороны правонарушителей, при которых сотрудникам приходится вести единоборство в быстро меняющейся обстановке, не ограниченной по времени, носящей зачастую затяжной характер, иногда одновременно против нескольких правонарушителей.

На основании анализа целей, задач и условий служебной деятельности отряда милиции особого назначения можно определить характерную направленность профессионально-прикладной физической подготовки: необходимо комплексное развитие физических качеств, но с акцентом на общую выносливость.

Специфика служебной деятельности отрядов милиции специального назначения отличается от других подразделений органов внутренних дел, в том числе подразделений специального назначения. Их основной задачей является: «поддержка и оказание содействия в проведении специальных, оперативно-розыскных и следственных мероприятий, проводимых ГУБОП, других оперативных аппаратов криминальной милиции». Таким образом, существование данного подразделения определено необходимостью оперативного реагирования специально обученной группы сотрудников для проведения соответствующих мероприятий против преступных группировок. Подразделения отрядов милиции специального назначения, по запросу оперативных служб, выдвигаются группой в любое время суток к месту проведения операции. Основные усилия здесь сосредоточены на выполнении задач в короткие сроки. Следовательно, решение служебных задач отрядов милиции специального назначения предусматривает развитие скоростно-силовых качеств как одного из необходимых и решающих факторов, позволяющих решить исход поединка в начальной стадии столкновения с правонарушителем.

Операции по задержанию правонарушителей характеризуются локальностью, скоротечностью, атакующей направленностью, незначительной подготовкой и минимальной информацией о предстоящих конкретных действиях, что требует их эффективный выбор и реализацию в сложившейся ситуации. Сотрудники отрядов милиции специального назначения при задержании (единоборстве) с правонарушителем преследуют, главным образом, следующую цель — установление контроля над его действиями, исключая противодействие с его стороны. Для этого нужно преодолеть дистанцию до правонарушителя за минимально допустимое время, а затем, успешно применить боевые приемы, имеющие скоростно-силовую направленность.

Таким образом, практика профессиональной деятельности показывает, что сотрудников ОВД различных подразделений необходимо формирование различных навыков физической подготовленности. Поскольку, достаточно часто уровень специальной физической подготовленности является основным фактором сохранения здоровья и самой жизни сотрудников ОВД при выполнении ими служебных обязанностей.

Поэтому, повышение качества профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП) сотрудников ОВД в настоящее время является не только важной научной, но и социальной задачей.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Тенденции развития современного профессионального образования демонстрируют особую роль развития интеллектуальных способностей специалиста и формирования у него практической и психологической готовности к осуществлению профессиональной деятельности. Вместе с тем необходимо учитывать, что человек постоянно находится в ситуации мировоззренческой оценки происходящих событий, постановки задач, поиска и принятия решений и их реализации. Его отношение к окружающему миру связано с практическими и познавательными составляющими, механизмом связи между которыми выполняет аксиологический (или ценностный) подход. Аксиология (от греч. *axia* — ценность и *logos* — учение) — философское учение о природе ценностей и структуре ценностного мира.

Ценностный подход позволяет, с одной стороны, изучать явления с точки зрения заложенных в них возможностей удовлетворения потребностей людей, а с другой - решать задачи гуманизации общества.

Смысл аксиологического подхода может быть раскрыт через систему аксиологических принципов, к которым относятся:

- равноправие философских взглядов в рамках единой гуманистической системы ценностей при сохранении разнообразия их культурных и этнических особенностей;
- равнозначность традиций и творчества, признание необходимости изучения и использования учений прошлого и возможности духовного открытия в настоящем и будущем, взаимообогащающего диалога между традиционалистами и новаторами;
- экзистенциальное равенство людей, социокультурный прагматизм вместо демагогических споров об основаниях ценностей; диалог и подвижничество вместо мессианства и индифферентности.

Суть педагогической аксиологии определяется спецификой педагогической деятельности, ее социальной ролью и личностно образующими возможностями. Аксиологические характеристики педагогической деятельности отражают ее гуманистический смысл. Педагогические ценности — это те ее особенности, которые позволяют не только удовлетворять потребности педагога, но и служат ориентирами его социальной и профессиональной активности, направленной на достижение гуманистических целей [1].

Идею гуманизации образования раскрывает теория развивающего обучения, которая предполагает изучение проблемы соотношения обучения и развития. Специфическими свойствами развития личности являются следующее:

- имманентность (развитие есть неотъемлемое свойство личности, заложенное природой);
- биогенность (психическое развитие личности во многом определяется наследственностью);
- социогенность (влияние социальной среды);
- психогенность (человек — саморегулирующаяся и самоуправляющаяся система);
- индивидуальность (личность представляет собой уникальное явление, отличающееся индивидуальным подбором качеств и собственным вариантом развития);
- стадийность (развитие личности подчиняется всеобщему закону цикличности);
- нелинейность (каждая личность развивается в своем темпе, испытывая случайно распределенные во времени ускорения и противоречия роста);
- физический возраст (определяет количественные и качественные характеристики и возможности психического развития).

Развивающее обучение учитывает и использует закономерности развития, уровень и особенности индивидуума. В развивающем обучении педагогическое воздействие опережает, стимулирует, направляет и ускоряет развитие наследственных данных обучаемых. При такой форме обучения обучаемый — полноценный субъект деятельности на всех ее этапах. Каждый этап вносит специфический вклад в развитие личности. В своей основе развивающее обучение имеет ряд принципов:

- вариативность, характеризующаяся использованием в процессе обучения не однотипных моделей обучения, равных для всех, а различных, зависящих от индивидуальных особенностей учащихся, их опыта, сформировавшихся в ходе приобретения опыта;
- синтез интеллекта, предполагающий использование таких технологий обучения, которые вовлекали бы учащихся в процесс познания, совместного действия и эмоционального освоения мира, требующий такой организации процесса обучения, который порождал бы гармонию трех способов освоения действительности: познавательного, эмоционально-волевого и действенного;
- приоритетный старт, предполагающий вовлечение учащихся в такие виды деятельности, которые им приятнее, ближе, предпочтительнее.

Ценностные ориентации педагогики сотрудничества, складываются из ряда гуманистических установок:

- принятие любого учащегося таким, каков он есть, характеризует способность педагога увидеть личность учащегося таким, какой он есть «внутри себя», «каким знает себя», «только он сам»;
- эмпатийное понимание учащегося, характеризует социально-перцептивный образ (стереотип), формирующийся у педагога в процессе ролевого общения с учащимися и позволяющий предсказывать и непротиворечиво объяснять свои действия и поступки по отношению к ним;

- открытое, доверительное общение, характеризует готовность педагога не маскировать социальной ролью собственные мысли и переживания, а раскрывать их открыто и адекватно учащимся, что порождает, в свою очередь, доверие учащихся к нему, их желание поделиться с ним своими устремлениями, вступить в равноправный диалог.

В настоящее время в учебный процесс высшей школы активно внедряются технологии развивающего обучения, их выбор зависит от конкретных условий, осуществления образовательного процесса. Универсальным исходным методом и основой технологии организации развивающих видов деятельности является педагогическое требование.

Педагогическое требование не утрачивает своего назначения в связи с изменением самой философии образования, поскольку всецело согласуется с принципом приоритета субъект-субъектных отношений в общем объеме отношений педагогического процесса. Однако оно является действенным средством в руках педагога только в том случае, если отвечает условиям педагогической целесообразности: соответствия тем основным нравственным принципам, основу которых они закладывают; действительным возможностям детей; ранее усвоенным более конкретным требованиям; охвата всех необходимых в данной ситуации действий детей и предотвращения вредных и нежелательных поступков, привычек, традиций. Кроме того, требование должно быть конкретным. Это открывает возможности его доведения до логического завершения, т.е. делает исчерпывающим по своей словесной формулировке. Оно должно быть и позитивным, т.е. вызывать совершенно определенный поступок, а не просто запрещать, тормозить те или иные действия; инструктивным, т.е. однозначным, ясным и четким и на первых порах по возможности детализирующим предполагаемое действие; доступным (посильным) на данный момент.

Значимость педагогического требования, если оно удовлетворяет названным условиям, при организации деятельности трудно переоценить, поскольку в нем изначально заложено уважение к личности воспитанника.

Таким образом, главной ценностью развивающего обучения является личность и ее потребности и способности, поэтому развитие способностей и потребностей является на наш взгляд ядром новой инновационной системой обучения.

Литература

1. Асташова Н.А. Концептуальные основы педагогической аксиологии // Педагогика, 2002, № 8.
2. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. - Минск, 1990.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991.
4. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М., 1996.
5. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. - 3-е изд., дополн. - М.: Дом педагогики, 1999.
6. Коротов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. - М. 1974. - С. 64.
7. Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2-е изд. Рязань: РГПУ, 1999.
8. Селевко Г.К. Саморазвивающее обучение - Ярославль: ИПК, 1996.
9. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития. М.: 1994.

О.И.Манухин

*преподаватель физической культуры кафедры физической культуры
и спорта Южно-Сахалинский промышленно-экономический техникум*

*Научный руководитель: д-р. пед. наук, профессор П.Н. Пасюков
Сахалинский государственный университет, г. Южно-Сахалинск*

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ТЕХНИКУМА

Принято различать пять основных физических (двигательных) качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Они характеризуют двигательную одаренность человека. Эти качества в той или иной степени всегда взаимосвязаны. Двигательная деятельность человека отличается большим многообразием, и чем сложнее конкретные ее проявления, тем большим количеством качественных сторон она характеризуется [4].

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности (КС). Р.Ниртс, В.И.Лях, Л.П.Матвеев [3, 4, 6] отмечали их как интегральные способности всей двигательной сферы. Исследованию различных проявлений этих способностей в области физической культуры посвящено множество научных работ [1, 2, 3, 6].

Поэтому воспитание координационных способностей носит специализированный характер в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов промышленно-экономического техникума.

Анализ программ по «Физической культуре» для учреждений среднего профессионального образования позволяет заключить, что многие рекомендации по развитию координационных способностей носят лишь общий характер и практически в течение многих лет остаются неизменными, поэтому встает вопрос по поиску более эффективных средств и методов воспитания координационных способностей будущих специалистов. Эта задача является не только актуальной научной, но социально значимой.

Для реализации цели была поставлена задача, найти интересную подвижную игру для развития координационных способностей с элементами новизны и непредсказуемости действий игроков в часто меняющейся игровой ситуации.

В качестве такой игры, соответствующим этим требованиям, мы предполагаем, использовать нетрадиционное средство физической культуры (мини-волейбол по-японски), с учетом специфики избранной профессии и региональных условий.

Цель исследования: Определить и экспериментально обосновать эффективность использования нетрадиционных средств физической культуры в воспитании координационных способностей студентов промышленно-экономического техникума.

Эксперимент проходил на базе Южно-Сахалинского промышленно-экономического техникума. Для оценки эффективности использования нетрадиционных средств физической культуры (мини-волейбола по-японски) в воспитании

координационных способностей была создана экспериментальная группа, которая состояла из студентов группы ОЭ-0901, I курс, в количестве 26 человек. Группа занималась по разработанной программе профессионально-прикладной подготовки, для развития потенциала координации студентов использовались нетрадиционные средства физической культуры (мини-волейбола по-японски). Таким занятиям отводилось 50-60% учебного времени. Контрольная группа занималась по стандартной программе профессионально-прикладной подготовки. Эксперимент проходил в течение I — III семестра (с сентября 2009 года по декабрь 2010 года).

Мини-волейбол по-японски — игра с мячом, в которой две команды, состоящие из 4 игроков, соревнуются на площадке 6х9 м, разделенной сеткой высотой 155 см. Двое играют сзади — защитники, двое впереди — нападающие. По ходу игры разрешается делать перестановку игроков. Главная особенность игры заключается в том, что студенты играют мячом (вес 50 грамм, диаметр 35 см), ударяя его руками и другими частями тела выше пояса. При этом необходимо проявить большое искусство и мастерство, чтобы мяч полетел в нужном направлении.

Команда имеет право на три касания, включая касание блока, два раза подряд ударять мяч, не разрешается. Розыгрыш мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В мини-волейболе только подающая команда может получить очко. Команда выигрывает сет, набрав 11 очков. Команда выигрывает матч, выиграв 2 сета [5].

Для диагностики и контроля уровня развития, координационных и кондиционных способностей, а также для оценки психических процессов мы выбрали следующие тесты:

Тест 1 (T_1) - челночный бег 3х10 м; [2, 4]. Время бега определялось по секундомеру с точностью до 0,1 сек. Выполняется две попытки, в зачет идет лучший результат. Время бега (T_1) абсолютный показатель КС применительно к бегу.

Тест 2 (T_2) - челночный бег 3х10 м спиной вперед [2, 4]. Время бега, определялось по секундомеру с точностью до 0,1 сек. Выполняется две попытки, в зачет идет лучший результат. Время бега (T_2) абсолютный показатель КС применительно к бегу.

Тест 3 - комплексное упражнение. Описание: исходное положение — стоя с мячом в руках на линии штрафного броска лицом к баскетбольному щиту. По сигналу выполнить передачу двумя руками в щит, поймать его в пределах ограниченной области (трапеции) и начать ведение мяча в сторону стоек. Обвести с правой стороны пять стоек, и произвести по кольцу бросок любым способом. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. Выполняется две попытки подряд, зачет — по лучшей. За непопадание мяча в корзину оценка снижается на один балл.

Тест 4 — Комплексное упражнение на ловкость (КУЛ). Описание: по команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек.

Для определения эффективности использования нетрадиционных средств физической культуры в совершенствовании координационных способностей студентов результаты педагогического эксперимента были математически обработаны. После обработки результатов получены следующие результаты.

Таблица 1

Показатели специальных координационных способностей (КС) экспериментальной (Э; n=26) и контрольной (К; n=26) групп по этапам исследования

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	t	P
		$\bar{x} \pm G$	$\bar{x} \pm G$		
Челночный бег 3x10 м (Т ₁) сек	Э	7,41±0,10	7,10±0,06	15,5	< 0,05
	К	7,42±0,09	7,35±0,10	2,3	< 0,05
Челночный бег 3x10 м спиной вперед (Т ₂) сек	Э	9,72±0,05	9,21±0,10	25,5	< 0,05
	К	9,59±0,07	9,51±0,09	0,22	> 0,05
Комплексное упр. с баскетбольным мячом, сек.	Э	10,56±0,18	9,55±0,08	16,8	< 0,05
	К	10,62±0,18	9,87±0,11	25,2	< 0,05
Комплексное упр. на ловкость, сек	Э	9,70±0,9	8,64±0,08	5,8	< 0,05
	К	9,74±0,10	9,09±0,14	21,6	< 0,05

Достоверные изменения результатов выявлены в экспериментальной группе в тесте «Челночный бег 3x10 м» (Т₁). Время выполнения упражнения сократилось на 0,31 сек. (4,2%) при (P<0,05). В контрольной группе в том же тесте разница между результатами до и после эксперимента составила 0,07 сек, (0,94%) при (P<0,05).

В тесте «Челночный бег 3x10 м спиной вперед» (Т₂) достоверные изменения результатов выявлено в экспериментальной группе (Э). Время выполнения упражнения сократилось на 0,51 сек. (5,2%) при P>0,05. В контрольной группе статистически достоверных результатов не выявлено.

Резюмируя, можно сказать, что по двум тестом (Т₁ - Т₂) в экспериментальной группе выявлены достоверные изменения координационных способностей в циклических двигательных действиях.

В тесте «Комплексное упражнение с баскетбольным мячом» (Т₃) достоверные изменения результатов произошли в обеих группах. В контрольной группе время выполнения упражнения сократилось 0,75 сек (7,1%). В экспериментальной группе на 1,01 сек (9,6%).

В тесте «Комплексное упражнение на ловкость» (Т₄) достоверные изменения произошли в обеих группах. В контрольной группе время выполнения упражнения, сократилось на 0,65 сек (6,7%). В экспериментальной группе на 1,06 сек (11%).

На основании изложенного можно сделать вывод:

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что после эксперимента показатели специальных координационных способностей в экспериментальной группе оказались достоверно выше, чем в контрольной.

Следовательно, можно утверждать, что использование нетрадиционных средств физической культуры (мини-волейбола по-японски) в профессионально-прикладной подготовке оказало более существенное тренирующее воздействие на совершенствование специальных координационных способностей в сравнении с традиционной организацией учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Богословский В.П. Методические рекомендации по проведению тестирования учащихся [Текст] / В.П. Богословский. - М.: МГФСО, 1993. - 8 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития [Текст] / В.И. Лях // Физкультура в школе. - 2000. - № 4. - С. 6-13. - № 5. - С. 3-10.
3. Лях В.И. Понятия "координационные способности" и "ловкость" [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 8. - С. 44-47.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1977. — С. 139-154.
5. Пасюков П.Н. Функции мини-волейбола по-японски и их реализация в системе физического воспитания студентов [Текст] / П.Н. Пасюков, В.С. Быков, Н.М. Савостин // Челябинск. Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». - Выпуск 7, том 2. - 2006. - № 3 (58), - С.118-119.
6. Hirtz P. Koordinative Fahigkeiten in Schulsport [Текст] / P Hirtz. - Berlin: Volk und Wissen, Volkzeigener Verlag, 1985. - 152 s.

Е.И.Митрофанов

аспирант

*Научный руководитель: д-р. пед. наук, профессор кафедры
теоретических основ физического воспитания Л.И. Лубышева
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

ТЕНДЕНЦИИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Традиции отечественной системы физического воспитания долгие годы складывались под влиянием практических потребностей общества и требований к полноценной физической подготовке человека к труду и обороне. Физическая культура в образовательной системе была средством формирования двигательных умений и навыков.

Роль государственной системы управления физической культурой и спортом сводилась только к подтверждению выполнения работы по внедрению физической культуры в традиционный и привычный образ жизни большей части населения, и ее развитию в молодежной среде [2].

В результате чего не только снизился культурообразующий потенциал физической культуры, но и возросли во много крат негативные тенденции в среде детей, подростков, молодежи, в обществе в целом, отчасти обусловленные низкой физической культурой населения.

Обобщенные результаты накопленных научных исследований показывают, что сегодня в системе физкультурного образования наблюдается тенденция реализации технологий, ориентированных на развитие соматической природы человека. При этом игнорируются психическая и социокультурная стороны человека, что приводит к издержкам образовательно-воспитательного процесса и исключает многогранную и интегративную роль физической культуры в целостной методологии, которая направлена на развитие человека в единстве телесного и духовного [5].

Анализ конкретных тенденций и результатов научных изысканий в области инновационных преобразований современных систем преподавания физической культуры, как в нашей стране, так и за рубежом позволяет выделить наиболее существенные их направления и сложившиеся приоритеты.

Прежде всего, следует отметить то, что они сообщаются с общей социокультурной и правовой тенденцией современной цивилизации, связанной с выдвинутым на первый план приоритета личности человека как главной ценности современного мира.

В области технологий физического воспитания доминирующей тенденцией стала направленность на его индивидуализацию и дифференциацию, а также на совершенствование его форм и содержания с использованием адаптированных заимствований отдельных элементов технологий спортивной подготовки.

Кроме этого сложилось понимание процесса внедрения инновационных технологий в профессиональной подготовке как комплекса мер, направленного на отход от традиционности и использования образовательных технологий не только ранее не применявшихся, но даже в качестве изучения их действия при экспериментальном внедрении. Это значительно расширило количество целей и задач решаемых с применением инноваций.

В современной теории и практике физической культуры и спорта успешно апробируются следующие инновации и инновационные технологии: спортивная культура, как учебный предмет; технология спортивно-ориентированного физического воспитания; технология олимпийского образования; спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи («СпАрт»); валеологическое образование: технология формирования здорового образа жизни; технология организации президентских состязаний; технология организации мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи [5].

Рассмотренные технологии доказали свою эффективность на практике, что детерминировало необходимость включения содержания данных технологий в процесс профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

В своей работе В.А.Магин разделяет процесс реализации концепции модернизации высшего профессионального физкультурного образования на основе инновационных технологий на три этапа с использованием модели профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта инновационного типа. В эту модель включено применение различных подходов в подготовке (компетентностного, системного), а также создание условий в высших учебных заведениях для освоения студентами современных инновационных технологий в области физической культуры и спорта (организационные, педагогические, методические, психологические).

На современном этапе модернизации отечественной системы образования, актуальным становится понятие «инновационные технологии» в педагогике. Оно может быть представлено в следующей трактовке: инновационные технологии есть системная совокупность педагогических новшеств, применяемых для достижения нового качества образования [7].

Сохраняя имеющиеся в высшем профессиональном физкультурном образовании академические традиции, назрела необходимость привнести в него и адаптировать то новое, нетрадиционное, которое в области физической культуры и спорта уже существует.

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. — 2001. - № 12. — С. 18-19
2. Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование (проблемы и решения): Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. — М., 1996. — 50 с.
3. Магин В.А. Инновационные технологии в физическом воспитании: программа курса по выбору. — Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. — 15 с.
4. Магин В.А. Развитие высшего образования в области физической культуры в России в начале XXI века // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы международной научно-практической конференции. — Ставрополь, 2004. — С. 10-15.
5. Магин В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий. Дисс. ... д-ра пед. наук. — М., 2006. — 414 с.
6. Смирнова Е.Э. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием. - Л., 1997. — 140 с.
7. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика инновационной деятельности. — М.: Магистр, 1997. — 222 с.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ КАК ДОМИНИРУЮЩЕГО ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт — общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности, отмечает Л.И.Лубышева. Не случайно в последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Целенаправленное физическое воспитание ребенка начинается в школьные годы. Вместе с тем учитель не всегда владеет навыками ведения учебной работы по физической культуре и организации физкультурно-оздоровительной деятельности [3].

Физическое здоровье подрастающего поколения приобретает характер государственной значимости. Необходимо ставить вопрос об обновлении системы физкультурного образования. Гуманизация образования предполагает решение общих воспитательных проблем духовного и физического самосовершенствования личности.

В связи с этим перед учителем физической культуры стоят важные задачи, связанные и с укреплением физического здоровья, и с воспитанием высоких нравственных качеств. Повышение качества преподавания физической культуры и физкультурно-массовой работы теснейшим образом связано с усилением воспитательного значения уроков физической культуры и всех форм внеклассной работы. Главенствующее положение урока физической культуры в решении всех задач определяется тем, что в нем заложены возможные пути возможности решения основополагающих задач физической культуры личности — всестороннего гармонического развития старшеклассника и применение полученных знаний в жизни.

Преобразование в нашем обществе и в системе высшего педагогического образования невозможно без творчества. А творчество невозможно без свободы и уважения к ценности и достоинству личности. Творчество, по мнению М.Виленского, является высшей формой деятельности человека, сутью человеческого бытия в мире. Учитель должен быть целостной личностью, у которой творческая деятельность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, социальной активности являются жизненными, духовными потребностями.

При рассмотрении творческой личности учителя, по мнению того же автора, качества, свойства, знания, умения и навыки существуют не только в виде суммативного объединения, а постоянно взаимодействуют, проявляясь в практиче-

ской деятельности личности учителя, и определяют основу компонентов модели учителя. Первый компонент — способность к творческой деятельности, включающая в себя не только знания, умения и свойства личности, но и то, как она умеет их реализовать, каким способом. Эта направленность личности «во вне себя», творчество, направленное на предмет и процесс труда. Второй компонент — способность к саморазвитию — это направленность личности «на себя». Она детерминирована уже имеющимся социальным и духовным опытом личности и формируется как результат критического отношения личности к самой себе. Третий компонент — стремление к проявлению себя в общественной деятельности — это направленность личности «на других», на реализацию своего творческого потенциала в жизнедеятельности общества [2].

Ни одна профессия не привлекает к себе столько внимания, как профессия учителя, потому что педагогу принадлежит основная роль в решении сложных социально-педагогических задач, поставленных перед обществом. Сами учителя относятся к своей профессии по-разному. Одни, придя в спортивный зал, забывают о своих заботах, неприятностях. У других отношение с детьми складывается трудно, путем преодоления многочисленных конфликтов. Здесь происходит формирование личности, как ученика, так и учителя [6].

Естественное стремление учащихся к активной деятельности в коллективе, к достижению цели находят наилучшее применение на необычных уроках физкультуры и в нетрадиционных, спортивных мероприятиях. На нетрадиционных уроках физкультуры ученик видит реальные трудности, которые ему надо преодолеть. Ему хочется высоко прыгнуть, метнуть мяч, подтянуться на перекладине и т.д.; преодолевая трудности, старшеклассник убежден в необходимости упорного труда для достижения цели. Именно в лице учителя физкультуры ученики видят личность, которая организует, увлекает не только на уроке, но и в целом в течение всего школьного обучения. Привитие интереса и любви к занятиям физическими упражнениями и спортом, сохраняется у учащихся на всю жизнь.

Каждый учитель, с каким бы классом он ни работал и какой бы предмет ни преподавал, всегда является, прежде всего, воспитателем. Поэтому овладение мастерством воспитания, методами и формами его организации — важнейшая задача любого педагога. От мастерства учителя будет зависеть успех, удовлетворенность результатом работы и то, какие отношения сложатся у него с детьми [4].

Спортивный опыт педагога, его педагогический опыт и уровень его знаний, составляющие основу специальной образованности педагога физического воспитания, имеют огромное значение. Без достаточного образования педагог даже при большом желании не сможет успешно решать воспитательно-образовательные задачи, он способен передать ученику только свой индивидуальный опыт без его переработки, обновления и применения на основе комплекса общих и специальных знаний [6].

Из этого следует, что формирование личности учителя, будет являться одним из компонентов воспитания личности школьников, так как оно основано на

всестороннем развитии и учитывает при этом аспекты эстетического, нравственного, трудового и других видов воспитания. Но, очевидно, воспитание гуманизма и духовности будет эффективным лишь тогда, когда оно не оторвано от реальной жизни, когда учитываются различные факторы, влияющие на личность учеников.

Физическая культура личности предполагает не только физическое развитие человека, но и осознание сущности культуры, понимания значения взаимосвязи потребностей и деятельности во всестороннем и гармоничном развитии человека. Воспитательные функции физической культуры и спорта, по мнению В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, проявляются не прямо, а опосредованно, через их воздействие на духовный и чувственный мир личности, на присущем им положительном эмоциональном фоне [1,5]. Поэтому, у школьников для самосовершенствования личности необходимо сформировать потребность: к систематическим занятиям физическими упражнениями; овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков и специальных знаний; воспитанию нравственных, эстетических и других качеств. Мы считаем, что данный процесс может успешно реализоваться лишь в том случае, если у учащихся будет сформирована готовность к физическому самосовершенствованию при, необходимых для этого, психолого-педагогических условиях.

Причинами, препятствующими эффективному обучению школьников умению сохранять здоровье, являются: разрыв между теорией и практикой при обучении в школе и требованиями школы и семьи, недостаточная подготовка педагогов по вопросам укрепления здоровья детей в ходе учебного процесса, недооценка родителями необходимости ежедневных усилий по закреплению у ребенка навыков сохранения здоровья, отсутствие специфического для каждого возраста собранного материала о здоровье школьников.

Новый подход к формированию физической культуры общества и личности потребует изменений организационных структур, учебных заведений, более высокой профессиональной подготовки учителей, тренеров, социальных педагогов. Школа призвана дать детям образование, чтобы они приобщились к культуре, чтобы они умели выбирать, а учителя физической культуры, классные руководители и родители должны помочь учащимся овладеть средствами и способами двигательной деятельности.

Поэтому главной целью занятий физической культурой и спортом является формирование двигательной культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Наряду с решением традиционных задач необходимо целенаправленно вести работу по ориентации на физическое и духовное развитие личности, формированию интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, гуманизма, радости и опыта общения, развитию волевых и нравственных качеств.

Литература

1. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 4. — С. 2-6.
2. Виленский М. Методологические основы формирования творческой личности учителя. Тезисы докладов научной конференции. Физическая культура и спорт — основа здоровья народа. — Рига: «Рига», 1990. — 99 с.
3. Коротов В.М., Гордин Л.Ю., Гордин А.Ю., Жуков В.В. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студентов пед. училищ/Под ред. В.М. Коротова. — М.: Просвещение, 1990.
4. Лубышева Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 3. — С. 2-6.
5. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. - № 4. — С. 2-6.
6. Политухин А.Н. Педагогическое мастерство учителя физического воспитания. Учебное пособие для преподав., студент. физ. культуры и учителей физического воспитания. — Смоленск: СГИФК, 1993. — 60 с.

Е.С.Пермякова

*студентка 2 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств. Занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения, прежде всего, личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека, нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

Тем не менее, занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни каждому человеку.

Поэтому, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые автономно в естественных условиях коллективными усилиями. К тому же, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией, позволяют наряду с организаторскими способностями, достигать спортивного совершенствования.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т.е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, в процессе похода воспитательные задачи решаются непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т.е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным. В свою очередь, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок способствуют развитию не только физических способностей, но и волевых качеств человека.

Наряду с воспитательными задачами в походе решаются и образовательные, находящиеся на стыке образовательных областей: краеведения, природоведения, топографии и т.д., полученные в процессе теоретической подготовки. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Оздоровительные задачи решаются посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Туризм исключает нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам при занятиях, например, оздоровительным бегом или плаванием. Негативные явления адаптации обусловлены тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки преобладает процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В этом случае туризм является оптимальным средством переориентации человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом, в значительной мере способствуют поддержанию организма человека на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

Туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного и раздела профессионально-прикладной физической культуры.

Эти элементы туризма необходимы геологам и другим специалистам для профессиональной деятельности. В фоновых видах физической культуры элементы спортивно-оздоровительного туризма используются в целях активного отдыха.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Он имеет большое воспитательное значение и используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения. Так же туризм используется как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях посредством походов, прогулок, туристских слетов и соревнований, а также краеведческой и природоохранной деятельности.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий — физическое воспитание; красота окружающей природы — эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке — трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности — морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками — патриотическое воспитание.

Таким образом, из вышесказанного следует, что туризм и в современных условиях не потерял актуальности, а также своего воспитательного и прикладного значения.

Д.П.Петров

студент 4 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Организация занятий физической культурой в группах здоровья среди женщин и мужчин имеет свои особенности, обусловленные достаточно выраженными предпочтениями. Для женщин особенно большую ценность имеют те уп-

ражнения, которые по форме, характеру и структуре в большей мере соответствуют особенностям их психомоторики и особенностям строения организма.

Опрос, проведенный в группах здоровья для женщин (с возрастными показателями от 25 до 56 лет), выявил предпочитаемый вид нагрузки: упражнения на растягивание со средней интенсивностью и соответственно предпочитаемые системы: фитнес-йога, пилатес, каланетика — 92% опрошенных, 58% из них понимают необходимость силовой нагрузки, и для поддержания формы готовы к занятиям силовым фитнесом. В то время как предпочтения мужчин (в возрастной группе от 23 до 55 лет) тяготеют в большей степени к спортивным играм (среди которых настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) — 60% и тяжелой атлетике — 30%; 10% опрошенных склонялись к занятиям легкой атлетикой. На практике 70% респондентов занимаются спортивными играми, но включают дополнительные занятия лыжным спортом, коньками, другими играми, и 30% ответивших занимаются тяжелой атлетикой.

Причины систематических занятий физическими упражнениями у мужчин и женщин в основном совпадают. Основной причиной, обозначенной респондентами-женщинами является поддержание формы и жизненного тонуса — 83%; для поддержания здоровья — 25%; для похудения — 8% опрошенных. Основной причиной, обозначенной респондентами-мужчинами также является поддержание формы, жизненного тонуса и желание иметь хорошее телосложение — 40%; для поддержания здоровья — 20%; для похудения — 10% опрошенных; ещё 20% респондентов отметили такую причину как совершенствование способностей.

В отличие от студенток, предпочтения которых отличаются от реальных занятий (фитнес-йогой и каланетикой хотят заниматься 50%, а силовыми видами 16% опрошенных, но на самом деле девушки занимаются другими видами физической культуры, среди которых волейбол, футбол, акробатика, туризм, атлетическая гимнастика), студенты свое свободное время посвящают тем занятиям, которые им нравятся — атлетической гимнастике и спортивным играм.

Среди названных студентками причин для занятий физической культурой одинаковое процентное соотношение имеют следующие мотивы: поддержание жизненного тонуса — 25%, спортивный интерес — 25%. Студенты, занимающиеся в группах здоровья, основной причиной называют желание иметь хорошее телосложение — 60%; желание совершенствовать способности — 30%, желание снизить вес — 10%.

Тем не менее, несмотря на несовпадения желаний, и действительного характера физкультурных занятий, студентки затрачивают на них времени больше, чем студенты: от 3 до 6 раз в неделю девушки и от 2 до 4 раз в неделю юноши. Тогда как мужчины и женщины уделяет время занятиям почти в равной мере: 2-3 раза в неделю женщины и 2-4 раза в неделю мужчины.

Вызывает интерес и организационные особенности физкультурных занятий мужчин и женщин. Женщины предпочитают заниматься под руководством инструктора. Это касается как студенток, так и взрослого контингента. Тогда как

мужчины, в том числе и студенческого возраста, в основном составляют программы занятий для себя самостоятельно. При этом источниками знаний для них служат: радио-, телепередачи, интернет и книги — в 70% случаев; периодические консультации с инструктором проводят 10% занимающихся; советами друзей пользуются 30% респондентов; самостоятельно разрабатывают программу занятий — 10% анкетированных и только 20% среди всех ответивших занимаются с тренером.

Проанализировав данные анкетирования, можно отметить следующее: мотивы, заставляющие мужчин и женщин идти в спортивный зал, в основном совпадают. Это, как правило, желание сохранить здоровье, повысить жизненный тонус, поддержать физическую форму, сформировать красивое телосложение. Однако, женщины в этом вопросе всецело доверяют специалистам и занимаются под руководством инструктора, поскольку групповые занятия отличаются повышенным эмоциональным фоном. Тогда как мужчины склонны организовывать свои занятия самостоятельно, несмотря на то, что в зале они находятся в группе, в чем выражается в большей степени самоуверенность и самоутверждение.

Необходимо отметить, что содержание самостоятельно разработанных занятий может содержать методические ошибки, поэтому у мужчин присутствует поиск информации из различных источников и консультации у тренеров и инструкторов.

В.А.Платонов

*студент 5 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина
Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск*

РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Содержанием физического воспитания является активная двигательная деятельность занимающихся, которая развёртывается в единстве двух сторон (развитие физических способностей и освоение культуры движений) на трёх уровнях процесса индивидуального развития — биологическом, психическом и социальном.

Индивидуальные особенности физического развития и состояния здоровья определяют уровни подготовки школьников. В начале учебного года все классы проходят тестирование по программе «Президентские состязания», которые

включают в себя шесть тестов: поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек., прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения сидя, бег 30 м. и бег 1000м. Результаты вносятся в протокол. Затем по возрастной таблице результаты учащихся переводятся в баллы. Тем самым определяется уровень физической подготовленности каждого ребёнка. Ученик, набравший 150 и более баллов, относится к первой группе (высокий уровень физической подготовленности), от 100 до 140 баллов ко второй группе (средний уровень физической подготовленности) и менее 100 баллов к третьей группе (низкий уровень физической подготовленности). В третью группу входят так же учащиеся с ослабленным здоровьем.

Сущность данного эксперимента заключается в том, что уроки физической культуры выносятся из основного расписания школы, класс делится на группы по полу и уровню физической подготовленности. Оценивание каждой группы происходит раздельно. Для учителя это возможность успешно варьировать нагрузкой, учитывая индивидуальные возможности учеников. Для детей — избавиться от комплексов, сбалансировать нагрузку, после занятия пойти домой и привести себя в порядок. Два урока в один день проводились по учебной программе, учитывая календарно-тематическое планирование, третий, как региональный компонент - на улице, если позволяла погода, либо в тренажёрном зале. Занимались: лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми, лыжной подготовкой. В мае проводилось повторное тестирование.

Учащиеся, которые набирали определённое количество баллов, переводились в соответствующие группы. На протяжении учебного года это служило хорошей мотивацией для детей. Основная нагрузка ложилась на первую группу, потому что состояла из здоровых и физически развитых детей. Они защищали честь школы на городских, зональных, окружных и Российских соревнованиях.

Литература

1. Головихин Е.В. Особенности построения занятий по физической культуре с разноуровневыми группами в общеобразовательной школе. — Владимир: Собор, 2008. — 212 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: «Академия», 2003. — 480 с.
3. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 432 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

При проведении опроса студентов Кемеровского педагогического колледжа нами было установлено, что занятия физической культурой которые проходят в нашем учебном заведении в традиционном виде — как поурочная система, их не устраивает. Частая смена видов физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжи и т.д.) ведёт к тому, что многие студенты (47%) не усваивают двигательных действий, либо из-за некоторых отклонений в состоянии здоровья (17%) не могут усвоить двигательные действия, которые присутствуют в отдельных видах физической культуры. Так же было отмечено, что многие студенты (59%) хотели бы сменить вид физической деятельности на тот, который им более доступен и интересен.

Известно, что интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, общение и др.); с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.); с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.) [1].

Поэтому дальнейшее проведение уроков физической культуры будет эффективно в том случае, если будет применяться лично-ориентированное взаимодействие.

Применение лично-ориентированного взаимодействия на уроках физической культуры целесообразно применять в сочетании с самостоятельной работой, в ходе которой студенты проводят учебно-исследовательскую работу и программируют своё дальнейшее обучение. Для того что бы студенты правильно программировали своё обучение им необходимо поставить задачи по изучаемым темам и провести предварительное тестирование, которое определит умения и навыки по данной теме.

Попытаемся рассмотреть применение лично-ориентированного взаимодействия на уроках физической культуры по разделу «Волейбол». При изучении

спортивной игры волейбол выделяются такие этапы обучения как: обучение элементам игры волейбол (передача верхняя, передача нижняя или приём, подача, атакующий удар, блокирование), сочетание элементов игры, игра в нападении, игра в защите, игра в целом. На вводном уроке по разделу «Волейбол» проводится тестирование студентов, в результате которого выявляются умения каждого студента выполнять верхнюю передачу, нижнюю передачу, подачу мяча, атакующий удар. После этого студенты делятся на группы по умениям: 1 группа «не владеющие навыками игры», 2 группа «частично владеющие навыками игры», 3 группа «владеющие навыками игры», 4 группа «Волейболист». Далее каждой группе ставятся задачи обучения, и составляется программа дальнейшего обучения.

После освоения начального этапа обучения студенты проходят повторное тестирование и переходят в последующую группу. Студенты 4 группы помогают преподавателю в инструктаже студентов и обучаются судейству. Также на основании результатов тестирования проводится корректировка индивидуальных планов самостоятельной работы.

В целом работа с использованием лично-ориентированного взаимодействия способствовала более эффективному развитию у студентов физических качеств и лучшему усвоению знаний и умений по разделу «Волейбол».

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров учебное пособие для студ. высших учеб. заведений. — М., 2001.

В.Н.Рыбкина

*мастер спорта СССР, ст. преподаватель
Российская международная академия туризма, г. Химки*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ РМАТ

В 2001 году в соответствии с государственным образовательным стандартом (федеральный компонент) - предмет «Физическая культура» был включен в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин наряду с такими предметами, как педагогика, психология, философия, иностранный язык, социология. Перед всеми гуманитарными дисциплинами была поставлена глобальная задача — повысить общий уровень образованности будущего специалиста как важнейшее условие его профессионального самоопределения в последующей трудовой деятельности.

Вклад физической культуры в этом образовании как раз и должен был состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также научить его владеть всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Целью физического воспитания студентов стало формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Преподавание физической культуры в Российской Международной академии туризма должно было не только приспособиться к радикальным изменениям образовательного стандарта, но при адаптированных программах иметь общую профессиональную направленность, обеспечивающую возможность выпускнику и будущему специалисту включиться в профессиональную деятельность без больших моральных и психофизических издержек. Иными словами, важным условием подготовки специалистов была выбрана их профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Проект перехода на новый образовательный стандарт ставил задачу о его внедрении в учебный процесс и обучении студентов 1 - 3 курсов такими дисциплинами ППФП как: топография, ориентирование на местности, спортивное ориентирование; с закреплением полученных знаний участием в массовых стартах, спортивных праздниках и походах выходного дня.

Острой необходимостью стало укрепление кафедры физического воспитания и спортивного туризма преподавателями не только владеющими знаниями физической культуры, но и профильными дисциплинами ППФП. Общими усилиями была проведена определенная работа и сейчас кафедра физического воспитания и спортивного туризма насчитывает в своем составе достойных специалистов: одного мастера спорта международного класса, пятерых мастеров спорта, трех заслуженных путешественников, одного заслуженного тренера, а так же тренеров и методистов высшей категории.

Именно эти специалисты внедряли государственный образовательный стандарт предмет «Физическая культура» в практику, при полной поддержке ректората академии доктора пед. наук, профессора И. В. Зорина. Именно И. В. Зорин был инициатором внедрения дисциплин ППФП в вариативные программы образовательного стандарта «Физическая культура». Так родилась многолетняя программа профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) — как средство адаптации к профессиональной деятельности студентов академии. Именно через них шло адаптирование учебных программ, методик и самого организационного процесса обучения, где мы столкнулись с немалыми трудностями. Отсутствие собственной спортивной базы тормозило внедрение программ,

методик и всего проекта. Решение об интенсивном использовании природных ландшафтов для проведения занятий по дисциплинам ППФП не только компенсировало отсутствие спорткомплекса, но и положительно отразилось на освоении т.н. «лесных стадионов». Несколько непривычным был первый полигон в г. Сходня, где небольшой парк, в соединении с жилым сектором и изготовленной спортивной картой, дал возможность проводить практические занятия студентов по ориентированию на местности и соревнования по спортивному ориентированию, даже праздники студентов.

Вторым полигоном стал район реки Сходня с поймой, крутыми склонами и коттеджами на верхах. В сочетании с проведением занятий по физической культуре на местном стадионе и наличием спортивной карты, этот район стал полигоном № 1 академии и через него сегодня проходят практику студенты 1-3 курсов академии и колледжей.

Неожиданно небольшая территория у административного здания академии вместе с бассейном, превратилась в спортивную карту, которая и сейчас действует. На сегодняшний день сходнинские полигоны пополнились полноценной спортивной картой лесного массива, которая с успехом применяется и для походов выходного дня (ПВД).

Сегодня можно констатировать - часть образовательного стандарта «Физическая культура», под названием ППФП внедрена и в учебные программы и в полевые практики студентов 1-3 курсов академии.

И если лесные стадионы служат полигонами индивидуального обучения топографии, ориентирования на местности и спортивного ориентирования, как дисциплины ППФП, то ПВД это коллективный поход — прогулка со своими целями и задачами оздоровительного туризма. В академии уже сложилась традиция весной проводить т.н. «Майские прогулки». Так в первой прогулке в 2005 г., которая проходила по кольцевому маршруту, участвовало 500 студентов! Прогулка прошла успешно и носила эколого-ознакомительный характер. На привале студенты прошли «Лабиринт» - ориентирование на искусственных предметах.

И в последние годы кафедра организует «Майские прогулки».

Эколого-образовательные прогулки и походы выходного дня, совершают студенты все эти годы к уникальному водопаду, расположенному на севере Московской области.

Естественно, что в московском филиале академии о полигонах типа «сходнинских» не могло быть и речи. Остро стояла проблема освоения дисциплин ППФП, тем более вначале внедрения программ у студентов еще не было спортзала. Помогла близость московского филиала академии к Измайловскому лесопарку, который стал для студентов не только местом для прогулок, и своеобразным полигоном практических занятий по освоению дисциплин ППФП, но и местом занятий физической культуры. Теперь это уже в системе и даже проводятся «Майские прогулки» по лесопарку. Измайловский лесопарк один из любимых

спортсменами - ориентировщиками Москвы и на его территорию всегда имеются качественные спортивные карты, их и приобрела кафедра.

Как бы там не было, но за два учебных года 2004-2005 был внедрен и государственный стандарт и вариативная программа по физической культуре дающая возможность осваивать дисциплины ППФП: топография, ориентирования на местности, спортивное ориентирование. Со временем мы разработали систему оценки дисциплин ППФП, с промежуточными зачетами. Это было связано с полевой практикой, которая диктуется не только сеткой часов, но временами года и погодными условиями, с которыми приходится считаться. Самыми эффективными промежуточными зачетами служат соревнования и походы выходного дня (ПВД). Так через «Лабиринт» на «Майской прогулке» прошло около 500 чел., и только 12 человек ошиблись в определении контрольных пунктов!

В окрестных лесах академии состоялись массовые Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут», в которых участвовало 6 тыс. человек, из них 1100 студентов академии! Все 1100 студентов, несмотря на дождь, закончили дистанции. Группа студентов - волонтеров помогали и в судействе соревнований. Охватывая такое количество студентов в массовых мероприятиях, мы это делаем не для отчетов. Именно на соревнованиях, в контакте со спортсменами и под контролем секундомера, мы проверяем то, чему не один год обучаем студентов. Никто еще не придумал какой-либо методики для замены соревновательной деятельности. Мы убедились, что мы на правильном пути.

Вписавшись в государственный образовательный стандарт (федеральный компонент) по предмету «Физическая культура», и обкатав его на практике, мы перешли к совершенствованию программ, методов преподавания, повышения организации учебного процесса и тестированию традиционных направлений обучения студентов. Сегодня мы убеждаемся в правильности выбранного пути, встречая на первом курсе академии ребят прошедших обучение по нашим программам еще учась в школе, и естественно с ними, уже студентами, нам легко работать.

Программы обучения «Физическая культура» были составлены в соответствии с государственным образовательным стандартом и применены нами на практике.

Необходимо отметить, что совершенство физической и технической подготовки, повышение своей спортивной квалификации, подготовки к выступлениям на соревнованиях, к походам и путешествиям; студенты могут осуществить, посещая секции кафедры физического воспитания и спортивного туризма академии. Секции представляют возможность совершенствования в избранном виде спорта и выступления в составе сборных команд академии на Универсиадах, Спартакиадах, слетах и соревнованиях.

За этот же период мы неожиданно обнаружили удачную сопутствующую тенденцию. Внедряя дисциплины ППФП, и проводя практические занятия на

лесных стадионах, мы попутно обучали студентов и одной из дисциплин ОБЖ — «Выживание человека в природной среде в экстремальных ситуациях», очень важной и в жизни и в профессии. В комплексном обучении дисциплинам ППФП мы намерены развивать и это направление.

За все эти годы внедрения стандартных, вариативных и адаптированных программ преподавания основ «Теории и практики физической культуры», прививая студентам ежедневную потребность к совершенству не только своего тела, но и духа, мы стремимся к гармоничному развитию личности и надеемся, что нам это удастся.

За эти годы, интенсивной организационной и методической работы, коллектив преподавателей кафедры физического воспитания и спортивного туризма, пройдя все ступени внедрения созданных нами программ обучения студентов, и особенно дисциплин ППФП на практике; мы пришли к выводу — необходимо в экспериментальном порядке создать глобальную концепцию единой непрерывной многолетней учебной программы по внедрению и обучению дисциплин ППФП от школьников - учащихся профильных классов- студентов колледжей, до — студентов 1-5 курсов и аспирантов.

Н.А.Самоловов

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Н.В.Самоловова

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основной причиной сложившейся ситуации в системе физического воспитания студентов НГГУ является невозможность разрешить противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и прямо связанной с этим традиционной формой организации учебного процесса, и индивидуальным своеобразием образовательных потребностей студентов, с другой. В нашем ВУЗе девушки хотят заниматься такими видами физических упражнений, как аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, плавание и др., а юноши испытывают интерес к атлетической гимнастике, бодибилдингу, к различным видам единоборств, спортивным играм и др. Это противоречие необходимо разрешить.

При этом, желательно соблюсти преемственность образовательного процесса школа-вуз, так как, начиная со старшего звена школы, происходит диф-

ференциация содержания образования: школа изыскивает возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта, стремится создать условия для занятий избранными видами физических упражнений. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в нашем регионе.

Учебный процесс в ВУЗе необходимо организовать таким образом, чтобы предложить по возможности наибольшее количество специализаций по видам спорта. Предоставление студентам свободы выбора вида физических упражнений, с одной стороны, является фактором возникновения и развития интереса, мотивации к занятиям физической культурой. С другой стороны, систематические занятия избранными видами физических упражнений, при существующих между ними существенных различиях, приводят к достижению одной и той же, общей для всех занимающихся цели: формированию физической культуры личности.

Использование данного подхода в организации учебного процесса по физическому воспитанию, позволит в дальнейшем улучшить спортивно-массовую работу в университете. Во-первых, параллельно осуществлялся бы просмотр и отбор лучших студентов-спортсменов со всех факультетов для формирования сборных команд университета по видам спорта, во-вторых, занятия по физической культуре вместе с учебно-тренировочными занятиями, дополняя друг друга, способствовали бы более качественной подготовке занимающихся. В-третьих, для повышения привлекательности занятий физическими упражнениями, необходимо использовать активные методы обучения, позволяющие повысить эффективность освоения студентами знаний, закрепить убежденность, формировать двигательные и поведенческие навыки, а также создать соответствующие условия и существенные возможности для оптимальной физической активности. В конечном счете, это должно привести к формированию физической активности студентов, доставляющей удовольствие, как в условиях занятий по физической культуре, так и в условиях внеаудиторных, внеуниверситетских занятий и спортивных мероприятий.

Таким образом, вооружение студентов знаниями и умениями, связанными с эмоционально привлекательными для них видами физических упражнений, создает определенные психолого-педагогические условия для формирования положительного эмоционально-ценностного отношения к избранному виду физических упражнений. В свою очередь, формирование этого отношения позволит студентам перейти от пассивной позиции в обучении к действенной позиции активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности, к стремлению творчески использовать приобретаемые знания, умения и навыки, для достижения личностно-значимых целей.

Т.С.Сергейчева

студентка 6 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Перед специалистами в сфере физической культуры стоят задачи формирования у каждого человека потребности на протяжении всей жизни, сохранять свое физическое и психическое здоровье, работоспособность, потребность в здоровом образе жизни, в рациональном сочетании режима труда и отдыха. В настоящее время решение этих задач требует особого внимания в условиях работы с женщинами [1, 4].

Наибольшей популярностью среди населения пользуются программы занятий аквааэробикой, которые могут проводиться в разных условиях: стандартный и нестандартный бассейн разной глубины; программы занятий с предметами и без них, выполняемые в разных исходных положениях.

Аквааэробика - это комбинированная система, совмещающая различные виды движений (аэробные упражнения, танцы, упражнения на гибкость), выполняемые в водной среде.

Занятия аквааэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, способствуют улучшению телосложения. Во время занятий задействованы крупные и мелкие мышечные группы, что содействует увеличению силы мышц, повышается аэробная выносливость, улучшается гибкость и координация движений.

Основы оздоровительного воздействия физических упражнений в воде, двигательная деятельность в условиях водной среды имеет ряд особенностей, отличающих ее от физической работы в обычных условиях в условиях воздушной среды.

Это обстоятельство дает основание говорить о значительном снижении нагрузки на опорно-двигательный аппарат по сравнению с воздушной средой [2, 3].

Целью исследования является изучение эмоционального состояния студенток, занимающихся аквааэробикой.

Объект исследования: проведения занятий по аквааэробике со студентами Вузов.

Предмет исследования: самочувствие, активность, настроение студенток, занимающихся аквааэробикой.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что: занятия аквааэробикой позволят повысить эмоциональное состояние занимающихся.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы инструкторами по различным видам аэробики в работе со студентками в ВУЗах.

Задачи исследования:

1. Изучить данные научно — методической литературы по актуальным вопросам проведения занятий по аэробике в Высших учебных заведениях.
2. Обобщить данные по особенностям проведения занятий аквааэробикой.
3. Выявить показатели самочувствия, активности и настроения для занятий аквааэробикой у студентов.

Исследование проводили в три этапа. Первый этап проходил в 2008-2009 учебном году. В этот период изучали научно - методическую литературу, анализировали официальные документы, выбирали методы и осуществляли постановку задач исследования.

Второй этап исследования предусматривал проведение исследований в 2009 году на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартковского государственного гуманитарного университета. В исследованиях приняли 20 студентов возрасте 18 - 19 лет. На третьем этапе, в 2009 году, описывали результаты исследования.

При анализе данных проведенного тестирования по методике САН выявлено положительное влияние занятий аквааэробикой на показатели самочувствия, активности, настроения.

До проведения занятий показатели самочувствия составил 3,8 б., активности - 3,41 б., настроения — 3,74 б.

После проведения занятий аэробикой данные показатели увеличились и составили: самочувствия составил 5, 87 б, активности — 5,72 б., настроения — 6,33 б.

Повышение вышеперечисленных показателей можно объяснить тем, что при проведении занятий аквааэробикой широко используется современная музыка. От умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям в какой-то мере зависит эффективность занятий.

Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Аквааэробика имеет ряд преимуществ перед известными формами массовой физической культуры. Прежде всего, она практически исключает возникновение травм на занятиях. Сопrotивление воды при выполнении разнообразных упражнений оказывает дополнительное воздействие на опорно-двигательный аппарат занимающихся. Незаменимо так же гигиеническое и закаляющее воздействие на организм.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры./Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Лисицкая Т.С. Аквааэробика: Учебное пособие/Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. - М.: Федерация Аэробики России, 2001.
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде./Пер. с англ. А. Озерова. — М.: ГрандФаир-пресс, 2000.
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

О.В.Тимофеева

*канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Омский государственный технический университет, г. Омск*

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОК

Введение. Специалисты в области физического воспитания и спорта, все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания [3, 7]. Ученные считают, что будущее человечества XXI века зависит от нравственных устоев общества. Потому неизмеримо возрастает значимость тех сфер жизни общества, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием и формированием молодого человека [8].

В системе высшего образования физическая культура явление особенное, воспитательная роль которой особенно в отношении молодого поколения, несомненно велика [1, 8]. Воздействуя на биологическую природу человека, занятия способствуют не только развитию физических качеств, но и формирование духовной сферы, что играет существенную роль в развитии личности. В связи с чем, средства физической культуры должны быть ориентированы на воспитание у студенческой молодежи умения управлять, стремления к успеху, к лидерству, воспитанию предприимчивости, способности к рациональной организации своего бюджета времени, внутренней дисциплины, собранности, настойчивости в достижении поставленной цели, умении спокойно пережить неудачу и даже поражение. Поэтому, одной из задач преподавательской деятельности в вузах, является поиск и внедрение в работу специфических форм организации учебного процесса и досуга студентов, способствующих не только повышению физической подготовленности, но и психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи [4, 5].

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных гимнастических видов (йога, пилатес, разнообразные танцевальные виды черлидинг, фитнес-

аэробика). Но не все перечисленные виды в полной мере используются в физическом воспитании студенток [1]. В связи с чем, мы обратили свое внимание на физкультурно-показательные выступления на основе использования гимнастических видов танцевальной направленности и сделали вывод, что данное направление не применяется в полной мере в физическом воспитании студенток. Хотя, по мнению ряда авторов, подготовка физкультурно-показательных выступлений на основе использования гимнастических видов танцевальной направленности предоставляет прекрасные возможности девушкам не только для гармоничного развития физических качеств и укрепления здоровья, но и формированию позитивного социально-культурного поведения в обществе. В процессе подготовки и участия физкультурно-показательных выступлений, приобретает уверенность, хорошее настроение, повышается уровень самооценки [2, 6]. По мнению С.А. Носковой и других специалистов подготовка и участие физкультурно-показательных выступлений позволяет успешно решать задачу формирования и совершенствования способности видеть, чувствовать, правильно понимать красоту и другие эстетические и физические ценности спорта. Необходимо помнить и о том терапевтическом эффекте, который танцевальные композиции оказывают на эмоциональное состояние занимающихся, способствуя снятию напряжения, усталости и улучшению настроения. Также участие в физкультурно-показательных выступлениях помогают приобрести уверенность, повысить уровень самооценки и избавиться от комплексов, что является одним из важных мотивов к последующим занятиям [2, 5].

Целью данного исследования является определение изменений в социально-культурном поведении студенток, занимавшихся подготовкой и участием физкультурно-показательных выступлений.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студентки Омского государственного технического университета, поступившие на первый курс (n=360), из которых по результатам анкетирования были определены три группы (по 15 студенток в каждой) подготовки физкультурно-показательных выступлений. Эксперимент проводился в течение четырех учебных лет, при этом использовались традиционные методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент. Средствами физкультурно-показательных выступлений на основе анкетного опроса, стало комплексное использование гимнастических видов танцевальной направленности — черлидинга (чир-данс-шоу) и фитнес-аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика). Подготовленные танцевальные композиции использовались в качестве физкультурно-показательных выступлений на соревнованиях различных видов спорта и различного ранга как внутри вуза, так и за его пределами. Для изучения влияния подготовки и участия студенток в физкультурно-показательных выступлениях мы воспользовались анкетой С.А. Носковой, модифицировав и изменив некоторые вопросы (табл. 1).

Результаты и их обсуждения. Анализ анкетных данных показывает, респонденты осознают, что занятия направленные на подготовку и участие физкультурно-показательных выступлений способствуют воспитанию ответственности, дисциплинированности, самостоятельности, укрепляется «позиция» и «оптимизм» - важные аспекты способности побеждать.

Примечание: 1- тестирование до начала эксперимента; 2 — тестирование после проведения эксперимента.

Приобретаются навыки группового и спортивного взаимодействия, сотрудничество не только с преподавателем и членами команды, но и с выступающими спортсменами, болельщиками в связи с чем, повысилась позитивность и коммуникабельность общения.

Изменение социально-культурного поведения студенток за время педагогического эксперимента, (n=45)

№ п/п	Какие изменения произошли с вами за время занятий в ЭГ	этап анкет-я	полностью соотв-ет	частично соотв-ет	не соотв-ет
1	Уверенно чувствую себя в незнакомом коллективе	1	6	34	10
		2	50	0	0
2	Смотрю с оптимизмом на жизнь	1	2	16	32
		2	36	14	0
3	Стараюсь позитивно общаться с неприятными мне людьми	1	5	17	28
		2	32	18	0
4	Стремлюсь быть лучшей во всем	1	25	15	10
		2	48	2	0
5	Чувствую себя яркой личностью	1	6	29	15
		2	47	3	0
6	Настойчиво решаю свои проблемы	1	10	23	17
		2	47	3	0
7	Стараюсь уважать и учитывать мнения других	1	8	22	20
		2	42	8	0
8	Не боюсь поражений, учусь побеждать	1	10	30	10
		2	46	4	0
9	Веду здоровый образ жизни	1	0	22	28
		2	48	2	0
10	Чувствую себя яркой личностью	1	7	21	22
		2	32	18	0
11	Не боюсь поражений, учусь побеждать	1	9	25	16
		2	33	17	0
12	Я рационально распределяю свое время	1	0	6	44
		2	45	5	0
13	Не пропускаю без уважительной причины занятия ФК	1	12	17	21
		2	50	0	0

Желание достойно выглядеть физическом и эстетическом плане, не подвести свой коллектив и преподавателя выступить достойно, способствовало повышению ответственности и уменьшению количества пропущенных занятий без уважительной причины. Большое количество респондентов научились правильно распределять и планировать свое время, в связи с чем, стало легче учиться в университете. Опираясь на полученные данные можно с уверенностью констатировать положительную динамику развития социально-культурного поведения студенток.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет судить о высокой эффективности использования в физическом воспитании студенток групп подготовки и участия физкультурно-показательных выступлений на соревнованиях различных видов спорта. Данное направление способствовало положительной динамике социально-культурного поведения. Физическое и духовное совершенствование личности, активная жизнь, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества уважение и сопереживание — вот те человеческие ценности, в которые заложены в основе физкультурного образования.

Литература

1. Брюсник Т.А. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающего обучения на занятиях физической культуры средствами нетрадиционных видов гимнастики / Т.А. Брюсник, И.В. Прокпенко // Актуальные проблемы здоровьесбережения в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях: материалы Всероссийской науч. прак. конф. - Шадринск, 2007 - С. 3-6.
2. Грудницкая Н.Н. Спортивные бальные танцы в системе физкультурного образования учащейся молодежи / Н.Н. Грудницкая, О.Н. Алимova // Теория и практика физической культуры. — М., 2007. - № 6. — С.9.
3. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Ю. Козина. — Пенза, 2007. — С.23.
4. Малиновская М.В. Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Тезисы докладов / М.В. Малиновская. — Казань: Изд-во ООО «Стар», 2007. 145-146 с.
5. Носкова С. А. Физическая культура и социализация личности студента / С. А. Носкова // Теория и практика физической культуры — 2003 - № 6 — С.- 13-16.
6. Погребная У.Л. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / У.Л. Погребная. - Краснодар, 2003. - 198 с.
7. Соловьев, Г.М. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении здоровья и формирование культуры здорового образа жизни учащихся: монография / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. — М.: Илекса, 2007. — С. 58-64.
8. Философия и социология спорта в XXI веке. «Круглый стол» журнала «Теория и практика физической культуры» совместно с кафедрой философии и социологии РГАФК. 29 марта 2000 г. // Теория и практика физической культуры 2000, № 6. С. — 54-55.

О.В.Трофимова

*канд. пед. наук, преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Научный руководитель: д-р. пед. наук, профессор кафедры
теоретических основ физического воспитания А. И. Пьянзин
Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары*

СТРУКТУРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВУЗА В РАМКАХ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В настоящее время ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л.И.Лу-бышева, 1993; И.М.Быховская, 1997 и др.).

Дополнение вариативного компонента в программу по физическому воспитанию на основе фитнес-аэробики позволит не только более эффективно повысить уровень развития физических качеств, но и сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Цель нашего исследования заключается в разработке и научном обосновании содержания физического воспитания студенток на основе углубленного изучения фитнес-аэробики.

В экспериментальную часть программы по фитнес-аэробике вошли следующие виды подготовки: хореографическая, техническая, общая и специальная физическая, теоретическая.

За период педагогического эксперимента наибольшая часть времени была отведена хореографической подготовке — 46,3%. Чуть меньше времени было отведено технической подготовке — 28,7%. На общефизические и специально физические виды подготовок было затрачено 8,6% и 10,7% соответственно.

Этапу начальной подготовки было отведено 25% от общего числа занятий, остальные 75% занятий проводились в рамках этапа углубленной подготовки.

Этап начальной подготовки предполагает освоение техники базовых шагов и их разновидностей и повышение уровня развития общей физической подготовленности для освоения практического материала на последующих занятиях.

Основу общей физической подготовки составили физические упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Большая часть времени ОФП была направлена на развитие гибкости — 31,6% и силовых качеств — 23,7%. Чуть меньше было отведено времени развитию координационных качеств — 16,8%, выносливости — 15,8%, скоростной и скоростно-силовой подготовки — в совокупности 12,1%.

Этап углубленной подготовки предполагает совершенствование техники базовых шагов и их разновидностей, освоение элементов пяти уровней выполнения упражнений, использование более разнообразных средств хореографической подготовки, совершенствование специальной физической подготовленности.

Хореографическая подготовка на этапе углубленной подготовки была более разнообразной, чем на этапе начальной подготовки. На нее было отведено времени больше, чем на другие разделы подготовки — 34,2%.

Техническая подготовка на данном этапе предполагала, в первую очередь, совершенствование техники базовых шагов (69,6%), а также освоение техники выполнения элементов остальных уровней (высокие прыжки (7,1%), движения в положении стоя (6,7%), движения с изменением положения туловища по отношению к полу (3,8%), движения, выполняемые на полу (12,3%).

Несмотря на то, что арсенал средств технической подготовки на этапе углубленной подготовки был богаче, чем на этапе начальной подготовки, времени все же на техническую подготовку было отведено меньше — всего 22,6%.

Основу хореографической подготовки составили базовая хореография, средства выразительности, связующие движения. Группу средств выразительности составили: танцевальные движения, прыжки оформления, движения руками, головой, туловищем, акцентные точки, переходы. Средствам выразительности было уделено относительно меньше времени, чем базовой хореографии (14,8%). Но этот компонент не менее важен в фитнес-аэробике.

Обучению и совершенствованию связующим движениям было отведено 9,6% времени хореографической подготовки.

Общей физической подготовке было уделено меньше времени, чем остальным разделам подготовки — 3,7%.

Большую часть общефизической подготовки заняли упражнения на гибкость — 58,5%, которые обычно проводятся в заключительной части занятия. Скоростно-силовая подготовка, развитие выносливости и двигательнo-координационных качеств составили примерно 11,2%. Силовая подготовка заняла 7,9%.

Специальная физическая подготовка заняла 14,2% времени этапа углубленной подготовки. Средства для данного вида подготовки также подбирались с учетом задач технической и хореографической подготовок. Если большая часть, основной части, занятия была низкоинтенсивной, например, когда разучивались соединения базовых шагов, то меньшую часть мы уделяли упражнениям высокой интенсивности, в особенности упражнениям на выносливость.

Большая часть времени СФП была отведена развитию координации — 25,7%. Примерно одинаковую часть СФП заняли упражнения на развитие выносливости и силы — 23,2% и 22,9% соответственно. Остальную часть заняли упражнения на развитие гибкости — 14,8% и скоростно-силовой подготовки — 13,4%.

Теоретическая подготовка идет параллельно с технической, хореографической, общей и специальной физической и проводится на всем протяжении педагогического эксперимента.

Предлагаемая структура экспериментальной программы, апробированная в педагогическом эксперименте, обладает высокой эффективностью, что подтверждается преимуществом студенток экспериментальной группы над контрольной по ряду показателей:

- деятельности кардиореспираторной системы организма (снижение ЧСС и увеличению времени задержки дыхания на вдохе и выдохе; снижение индекса Рюффье);
- физической подготовленности;
- координационных способностей (статическое и динамическое равновесие и прыжковая координация);
- качества управления движениями по параметрам времени, усилий, темпа и пространства;
- интереса к занятиям фитнес-аэробикой и физической культурой в целом и его компонентов — мотивационного, волевого, эмоционального и познавательного.

Следовательно, занятия фитнес-аэробикой, проводимые в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию, обладают большим тренирующим потенциалом, по сравнению с традиционной программой.

Литература

1. Быховская И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии) / И. М. Быховская. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997. — 209 с.
2. Лубышева Л. И. К концепции физкультурного образования студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1993. — № 5-6. — С. 15-18.

О.В.Фихтер

учитель физической культуры МОСШ № 23 с углубленным изучением иностранных языков, г. Нижневартовск

ВЛИЯНИЕ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Актуальность проблемы определяется влиянием возбуждения и тревожности на физическую активность учащихся в процессе занятий физической культурой, повышенное проявление оказывает негативное влияние на физическую активность учащихся, усиливает напряжение и нарушает координацию движений, изменяет уровень и концентрацию внимания, ухудшает волевою активность, снижает возможность оптимизации состояния школьников, негативно сказывается на социально-психической адаптации школьников.

Среди негативных переживаний — тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельно-

сти, к трудностям в общении. Состояние возбуждения и тревожности возникает, когда учащиеся ощущают дисбаланс между физиологическими и психологическими потребностями, а также и способностью на них реагировать.

Упомянутая проблема затрудняет решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Тревожный и возбужденный ребёнок имеет неадекватную самооценку: заниженную, завышенную, часто противоречивую и конфликтную. Он испытывает затруднение в общении, редко проявляет инициативу, зачастую снижен интерес к учёбе. Ему свойственна неуверенность в самом себе, в своих способностях, боязливость, минимальная самореализация. Когнитивное состояние тревоги характеризуется степенью волнения или отрицательными мыслями, тогда как соматическое состояние тревоги — мгновенными изменениями, определяющими физиологическую активность. Необходимо обратить внимание и на личностную тревожность, которая представляет собой черту личности — приобретенную поведенческую тенденцию или склонность, влияющую на поведение. В процессе организации и проведения занятий по физической культуре следует обращать внимание на взаимосвязь между уровнем тревоги и личностной тревожностью.

Влияние возбуждения и состояния тревоги на уровень физической активности учащихся может быть положительным и отрицательным. Педагог по физической культуре должен помочь занимающимся найти оптимальное сочетание эмоциональных факторов для достижения максимального уровня физической активности. Для этого необходимо:

- определить наиболее оптимальное сочетание эмоций, связанных с возбуждением;
- выяснить, как взаимодействие личностных и ситуационных факторов влияет на возбуждение, тревожность и двигательную активность;
- определить признаки повышенного возбуждения и тревожности;
- учитывать индивидуальные особенности;
- развивать уверенность в своих силах для снижения стресса и тревожности.

В процессе занятий физической культурой необходимо использовать индивидуальный подход к занимающимся: иногда состояние тревоги необходимо снизить, иногда — поддержать, а иногда — повысить. Таким образом, необходимо знать индивидуальные особенности каждого занимающегося, своевременно фиксировать текущий уровень состояния тревоги и соответствующим образом себя вести. Наиболее эффективный метод, позволяющий научиться контролировать тревожность — развитие уверенности в своих силах. Отмечено, что люди, уверенные в своих силах испытывают более низкое состояние тревоги. Как правило, занимающиеся, совершающие ошибки, расстраиваются. Это часто приводит к повышению тревожности, ведущее к изменению внимания, повышению мышечного напряжения, и в конечном итоге отрицательно сказывается на физической деятельности.

Педагогам по физической культуре необходимо использовать комбинированную модель мотивации, чтобы помочь учащимся преодолевать возбуждение и состояние тревоги. Эффективным методом увеличения уверенности в своих силах является создание позитивной среды на занятиях, формирование положительного эмоционального фона и ориентация на устранение ошибок и неудач.

Литература

1. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология. Омск: Изд-во, СибГУФК, 2004.-416с.
2. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002.-384с.
3. Волков И.П., Циркунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. М.: Советский спорт, 2005.-286с.
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Методическое пособие для олимпийцев. М.: Советский спорт, 2005.-106с.
5. Уэйнберг Р.С., Гулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001.-334с.

К.С.Царевская

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: ст. преподаватель кафедры

теоретических основ физического воспитания С.А. Давыдова

Нижневартковский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Спортсменам в профессиональной деятельности необходимо овладеть приемами саморегуляции, поскольку они помогают более успешно справляться с различными трудностями тренировочного и соревновательного процессов. Следует выделить важность психологической подготовки, так как

победа остается за теми, кто умеет управлять своим функциональным состоянием и поведением. В спортивной деятельности спортсмен непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации, которые зависят от поставленных целей, индивидуальных способностей, особенностей соперника, окружающих условий, ранга соревнований и т.д.

В основе понятия «саморегуляция» лежат развитые представления о системе саморегуляции произвольной активности человека и ее индивидуальных особенностях (Н.Д.Левитов; А.В.Петровский; С.Л.Рубинштейн, Н.А.Бернштейн,

К.В.Судаков). Владению способами саморегуляции спортсмен должен научиться в процессе общей психологической подготовки, а в процессе многолетних занятий спортом приобретает способность определять и регулировать свое предстартовое состояние.

Выделяют основные направления использования саморегуляции в спорте: ускорение и повышение качества подготовки, развитие способности вызывать оптимальное функциональное состояние перед стартом и во время тренировок и соревнований, коррекция и повышение мотивации к достижению успеха, избегание неудач.

Саморегуляция как система мероприятий, должна соответствовать задачам и содержанию конкретного периода, содействовать успешной реализации тренировочного процесса и выступлению на соревнованиях.

Особенности подготовительного периода позволяют проводить со спортсменами полноценную и систематическую работу по обучению саморегуляции, включая теоретическую подготовку спортсменов в области психорегуляции; выявление более эффективного способа психорегуляции (ауто или гетеродействие), ориентируясь на локализацию субъективного контроля спортсмена; развитие необходимых психических функций лежащих в основе развития навыков саморегуляции; развитие и совершенствование навыков психорегуляции; разработку индивидуальных программ психорегуляции с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Основной задачей соревновательного периода является формирование спортивной формы к соревнованиям и ее сохранение на протяжении всего периода. Назначение психорегуляции в этом периоде сводится к следующему: обеспечению восстановления работоспособности после соревнований; воздействию реализации накопленного потенциала на соревнованиях; регуляции предстартового состояния спортсмена; предотвращению чрезмерного психического напряжения спортсменов на тренировках и соревнованиях; обеспечению приобретения спортсменом оптимального боевого состояния к соревнованию.

Главной задачей переходного периода остается предотвращение перетренированности и истощения адаптационных возможностей организма, а также поддержание определенного (сниженного по сравнению с соревновательным периодом) уровня тренированности.

Исходя из этого, работа со спортсменами по психорегуляции сводится к следующему:

- обеспечению восстановления работоспособности спортсменов;
- совершенствованию навыков саморегуляции;
- анализу эффективности средств психорегуляции, используемых спортсменом на тренировках и соревнованиях;
- овладению новыми средствами психорегуляции;
- совершенствованию психических функций составляющих основу для развития навыков саморегуляции.

Применение приемов по развитию навыков психической саморегуляции, на различных этапах спортивной подготовки, в значительной мере может улучшить результаты проведения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, способствует быстрому и эффективному восстановлению спортсменов. С их помощью спортсмены могут качественно настроиться на предстоящую работу и в итоге достигнуть наивысших результатов в спортивной деятельности.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять в тренировочном процессе, но с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

Литература

1. Волков Е.П., Циркунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Изво Советский спорт, 2005.
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. — 288с.
3. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 335 с.

О.А. Чуенко

*ассистент кафедры спортивных дисциплин
Нишневартовский государственный гуманитарный университет*

И.Н. Чуенко

*преподаватель физической культуры
Нишневартовский нефтяной техникум
г. Нишневартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Актуальной и насущной проблемой сегодняшнего дня является отношение студентов к физической культуре. Основные принципы и направления физического воспитания студентов отражены в концепции физкультурного образования. В целях повышения эффективности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» необходимо совершенствовать содержание, средства, методы и формы организации самостоятельной подготовки студентов.

Гармоничное развитие физических способностей, посредством самостоятельной работы, поможет достигнуть поставленных целей и решить оздоровительные задачи.

Анализ данных научно-методической литературы свидетельствует о том, что за последние годы резко снизился уровень здоровья выпускников школ, которые ежегодно пополняют ряды студенческой молодежи. По мнению В.Ф.Красавиной, на первый курс приходят студенты с низкими показателями физической и функциональной подготовленности. Н.А.Агаджанян и многие другие авторы в своих работах указывают на низкую физическую активность почти у 76% студентов, в то время как избыточную массу тела имеют 15-20% студентов.

Занятия физической культурой, предусмотренные программой, удовлетворяют лишь 25-30% общей суточной двигательной потребности, поэтому самостоятельная работа по физическому воспитанию становится более значимой в формировании здорового образа жизни студентов. В процессе проведения занятий следует формировать положительное отношение студентов к самостоятельным занятиям, которое является механизмом и фактором успешности обучения в области физкультурного образования. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей, в спортивных или оздоровительных секциях. Основная цель таких занятий — сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Именно в процессе подобной работы у студентов активизируются творческие возможности, развиваются мышление, логика, самоанализ и самооценка. Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления.

Е.Л.Белкин, Е.И.Еремина, И.Ковальский и др. позволили сформулировать следующие требования к организации самостоятельной работы студентов:

- студент должен выполнять работу сам, без непосредственного участия преподавателя;
- от студента требуются самостоятельные мыслительные операции, определенная ориентировка в учебном материале;
- выполнение работы строго не регламентируется, студенту предоставляется свобода выбора содержания и способов выполнения задания.

По мнению Н.А.Агаджанян, В.А.Кичигина, в период обучения студенты подвергаются воздействию специфических и неспецифических факторов. К специфическим относят: напряженный умственный труд; занятость на протяжении всего дня; эмоциональные перегрузки, широкие социальные контакты в студен-

ческой среде; диссонанс между высокими запросами и ограниченностью материальных средств; часто зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности; необходимость работы в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения; неподготовленность к самостоятельной организации режима труда, отдыха, питания и быта. К неспецифическим факторам относятся: биологические; климатогеографические; экологические; социальные; поведенческие; эпидемиологические; медицинские. Снизить негативное воздействие перечисленных факторов можно посредством правильной, последовательной и систематичной организацией самостоятельной работы, используя многофункциональную модель построения занятий.

Самостоятельные занятия можно организовывать в следующих формах: утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, активный отдых на свежем воздухе, тренировочные занятия, выполнение домашних заданий. Однако, в силу простоты используемых физических упражнений, студенты, к сожалению, недооценивают их роль в физическом развитии и восстановлении работоспособности.

При организации самостоятельных занятий необходимо учитывать следующие методические принципы: сознательности и активности, преемственности и последовательности, доступности и индивидуализации, динамичности и постепенности.

Таким образом, только во взаимосвязи всех форм организации самостоятельной работы и соблюдения методических принципов можно решить проблему формирования ценностного отношения к здоровью и приобщения к здоровому образу жизни средствами физической культуры.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. / Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов, Н.В. Ермакова, Г.В. Морозова, Р.А. Юсупов // Двигательная активность и здоровье. Казань: Казанский государственный университет, 2005. — 216 с.
2. Красавина В.Ф. Гуманитарная составляющая предмета «Физическая культура» в воспитании студентов технического вуза. / В.Ф. Красавина //Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы международного симпозиума: сборник научных трудов. / Красноярск, 2008. — С. 53-55.

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Социально-экономические изменения в России в равной степени затронули Западную Сибирь, что не могло не отразиться на процессе и результатах физического воспитания подрастающего поколения. На фоне затянувшихся социально-экономического и демографического кризисов, особую значимость приобретают результаты работы специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Физическая культура - совершенно особая уникальная учебная дисциплина, которая затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность учащихся. Ни на одном предмете всей программы общеобразовательной школы обучающийся не получает столько разнообразных знаний, умений и навыков, необходимых в бытовой, трудовой и оборонной деятельности, сколько на уроках физической культуры.

Несмотря на кризисные явления в стране, учителя физической культуры и тренеры по различным видам спорта в ходе своей педагогической деятельности продолжают работу по сохранению и укреплению физического здоровья, создают основы для поддержания и повышения физической работоспособности обучающихся, столь необходимой на фоне все увеличивающихся объемов учебных нагрузок, формируют социально-прикладные основы повышения безопасности жизнедеятельности населения, готовят подрастающее поколение к защите Отечества.

Основными негативными, и при этом прогрессирующими, тенденциями являются: снижение уровня численности практически здоровых учащихся, которое характерно для периода обучения детей в школе и достигает по ее окончании критического уровня; сокращение числа детей, занимающихся физической культурой и спортом; ухудшение качества работы спортивных школ и детских спортивно-оздоровительных лагерей; низкий уровень оснащенности материально-технической базы общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и клубов физической подготовки; отток квалифицированных кадров и последующая замена их педагогами более низкой квалификации; рост малолетней преступности, наркомании, увеличение числа беспризорных детей, подверженных влиянию уличных криминальных законов

Среди многочисленных проблем в физическом воспитании подрастающего поколения выделяются главные:

- методология и педагогика не успевают за темпами изменения общественного сознания, социальной перестройки общества, а дистанция между управлением образования и его обеспечением растет;

- уровень физического здоровья, развития и подготовленности выпускников средних и высших школ не соответствует в полной мере уровню, необходимому для восполнения трудового и оборонного потенциала страны;
- детско-юношеские клубы физической подготовки дублируют работу детско-юношеских спортивных школ, подчас не выполняя своих прямых функций — массовой общефизической подготовки детей;
- тренерско-преподавательский корпус, сформировавшийся в доперестроечный период, в последние годы заметно «феминизировался», а вследствие оттока кадров — искусственно «постарел»;
- вызывает большую тревогу отсутствие в регионе надлежащих научно-методических разработок по физическому воспитанию;
- учащиеся не осознают жизненную необходимость постоянного повышения уровней физического развития и физической подготовленности;
- основной, нерешенной проблемой являются методологические противоречия между массовостью образования, базирующегося на такой основной форме организации учебного процесса, как школьный урок (класс), и необходимостью индивидуализации процесса обучения. Любые системы жестко спроектированного физического воспитания могут приносить только временный хороший результат, но они никогда не выдерживают проверки временем из-за их несоответствия изменяющимся ориентирам общества.

Для решения этих проблем необходимо:

- с целью адаптации федеральных учебных программ по физической культуре к региональным условиям, управлениям образования субъектов Российской Федерации разработать дополнения к федеральным учебникам, пособиям, программам по физической культуре и школьному спорту;
- в целях активизации и повышения мотивации к познавательной и учебной деятельности ввести, начиная с восьмого класса, ежегодный обязательный экзамен по предмету «Физическая культура», учитывающий историю и традиции развития физической культуры региона и России;
- в целях повышения качества и обеспечения периодичности выпуска информационных материалов Министерству образования и науки Российской Федерации целесообразно организовать издание специализированной серии научно-практического сборника «Физическая культура, школьный и детско-юношеский спорт»;
- Министерству здравоохранения Российской Федерации обратить особое внимание на учащиеся случаи необоснованного освобождения медработниками учащихся от практических занятий физической культурой;
- развивать и совершенствовать систему социально-экономического стимулирования учреждений образования и специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- обеспечить плановое целевое финансирование мероприятий по сохранению, укреплению и развитию материально-технической базы образователь-

ных учреждений, что будет способствовать решению задач укрепления здоровья, повышению уровня физической подготовленности учащихся;

- изыскать целевые, бюджетные и внебюджетные источники финансирования для сохранения и развития материально-технической базы физической культуры и спорта, расширения спортивно-оздоровительной работы с детьми в учреждениях образования, а средства, полученные от сдачи в аренду спортивных сооружений, находящихся в ведомственном подчинении органов образования, целевым образом направлять на развитие физической культуры и спорта в школах;

- с целью совершенствования и унифицирования нормативов для оценки физического развития и физической подготовленности школьников ввести в планы внутришкольных физкультурных мероприятий проведение «Президентских тестов».

Для рационального планирования, организации и проведения физкультурной, спортивной и оздоровительной работы: разработать концепции и программы развития детско-юношеского спорта и школьного спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации; разграничить и конкретизировать понятия, разделы работы, основные функции, цели и задачи:

- базовой физической культуры, основой которой является урок физической культуры;

- школьного спорта, основой которого является двигательная активность оздоровительной, корригирующей и спортивно-оздоровительной направленности;

- детско-юношеского спорта, как специализированной деятельности, направленной на достижение спортивных результатов в выбранных видах спорта и специализациях.

Литература

1. Амосов Н.М. Природа человека/ Н.М. Амосов. — Киев: Наукова думка,1983. — 222 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич// Теория и практика физ. культуры. — 1990. - № 1. — С. 22-26.
3. Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич// Теория и практика физ. культуры. — 1993. - № 4. - С. 21-23.
4. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С.10 - 15.
5. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс: учебник для студ. пед. вузов: в 2 кн., Т. 1: Общие основы. Процесс обучения. - М.: Владос, 2000. - 576 с.
6. Шагалиева Ю. Н. Педагогические инновации в физическом воспитании школьников / Ю. Н. Шагалиева // Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании: сб. науч. тр. аспирантов и соискателей Нижневарт. гос. гуманит. ун-та. — Нижневартовск, 2006. — С.131-137.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

И.К.Валиев

*студент 6 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин В.А.Шалаев
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Можно с уверенностью сказать, что баскетбол, является одним из самых популярных видов спорта, дата и место возникновения которого точно известны. Об истории создания этой популярной игры написано немало. В многочисленных статьях и книгах написаны правдивые и вымышленные подробности о становлении будущего пристрастия миллионов игроков и болельщиков. За довольно короткое время баскетбол прошел стадию становления и последующее бурное развитие. В течение нескольких десятилетий эта игра завоевала сердца многих поклонников на всех континентах планеты, что само по себе являет необъяснимый феномен.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Основу баскетбола составляют простые естественные движения — прыжки, бег, передачи и броски. Такие приемы легко заучиваются как взрослыми, так и детьми. Поэтому баскетбол был включен в программу системы обучения и физического воспитания детей, которое начинается с детских садов. Во время игры каждый игрок стремится превзойти своего соперника быстротой своих действий, которые направлены на достижение победы. Игра приучает игроков максимально мобилизовать свои силы и возможности, преодолевать трудности, возникающие во время игры, действовать с максимальным напряжением физических и моральных сил. Все эти факторы способствуют воспитанию у молодых людей решительности, настойчивости и целеустремленности.

В ходе игры постоянно чередуются движения и действия, которые постоянно изменяются по интенсивности и продолжительности и в конечном результате они оказывают комплексное воздействие на организм спортсмена. Баскетбол

способствует развитию многих физических качеств, формированию двигательных навыков, а также укрепляет внутренние органы.

Обстановка во время игры постоянно изменяется и все время создаются новые игровые ситуации. Такие условия заставляют игроков постоянно наблюдать за ходом игры, развивают у них способности мгновенно оценивать позицию, действовать быстро, находчиво и инициативно в любых ситуациях. Наблюдая за процессом игры, игроки развивают у себя способности к концентрации внимания, временной и пространственной ориентации.

Непрерывное изменение игровой обстановки, удача или поражение вызывают у игроков проявление различных чувств и переживаний, которые влияют на их деятельность. Высокий уровень эмоций постоянно поддерживают активность и интерес к игре. Обладая такими особенностями, баскетбол создает ряд благоприятных условий для воспитания у спортсменов умения управлять своими эмоциями, не терять способности контроля над своими действиями.

Во время игры каждый игрок, учитывая изменение игровой обстановки, самостоятельно определяет, какие действия необходимо выполнить, а также принять решение, когда и как действовать. Такие действия способствуют воспитанию у игроков творческой инициативы. Также следует помнить о том, что в отличие от всех командных видов спорта баскетбол дает возможность показать индивидуальные способности каждого игрока, а также иногда дает возможность в одиночку решить исход игры.

Правилами игры предусмотрено также этика поведения спортсменов по отношению к своим противникам и судьям. Для регулирования взаимоотношений на игровой площадке между участниками существуют персональные и технические наказания. Такая особенность создает условия для воспитания дружбы и товарищества и вырабатывает у спортсменов привычку подчинить свои действия интересам команды.

Баскетбол, как игра, получил широкое распространение и развитие и кажется, что нет такого уголка на планете, где бы не играли в баскетбол. Интерес к этой игре постоянно возрастает, усиливается конкуренция на международной арене. Такая обстановка заставляет совершенствовать методики тренировок, учитывая тенденции развития баскетбола.

Литература

1. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. вузов/Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004. — 400с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 520 с.
3. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. — М.: Академия, 2001.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол [Текст]: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 336 с.

Л.А.Волков

*аспирант, ассистент кафедры спортивных дисциплин
Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина
Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск*

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА — ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Основным направлением развития адаптивного спорта в мире является паралимпийское движение. Это объясняется следующими факторами:

- использованием традиционной для здоровых людей модели соревновательной деятельности;
- одним из распространенных направлений адаптивного спорта;
- охватом наибольшего количества нозологических групп программами паралимпийских видов;
- наибольшим количеством занимающихся паралимпийскими видами спорта и др.

Паралимпийское движение играет главную роль в наблюдающихся сегодня тенденциях развития адаптивного спорта, которое выступает в качестве системообразующего фактора.

Для успешного использования традиционной модели соревновательной деятельности в паралимпийском движении, должна быть разработана теория спортивной тренировки. Использование теоретических аспектов должно осуществляться с учетом нозологических групп, занимающихся адаптивным, паралимпийским спортом.

Спортивная тренировка в адаптивном спорте представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования и направлена на развитие физических, психических качеств и способностей; формирование необходимых знаний, умений и навыков. Неотъемной частью тренировочного процесса являются лечебно-реабилитационные, профилактические мероприятия, а также коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Цель спортивной тренировки - достижение максимально возможного для человека с ограниченными возможностями уровня подготовленности и демонстрация запланированных результатов в соревнованиях.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- приобретение теоретических и практических знаний;
- развитие физических способностей и качеств;
- повышение возможностей функциональных систем организма;
- совершенствование психических процессов;
- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- возможность реализовать накопленный опыт в соревновательной деятельности.

Однако невозможно достичь этой цели без рациональной тренировки, тесного сотрудничества спортсмена, тренера и медицинского работника.

Решение этих задач позволит достичь, соответствующего уровня развития физической, технической, тактической, физической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности, которые определяют готовность спортсмена к высоким достижениям.

Для спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта характерны:

- направленность на достижение поставленной цели в избранном виде спорта;
- стремление к рекордному достижению в своем спортивно-функциональном классе;
- ранняя и углубленная специализация спортсмена в избранном виде спорта или его конкретной дисциплине;
- тщательный отбор спортсменов;
- систематические занятия спортом на основе своевременной медицинской и спортивно-функциональной классификации;
- высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок; повышенные требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям спортсмена;
- необходимость систематического и углубленного комплексного контроля состояния тренированности спортсмена в процессе соревновательной деятельности;
- широкое использование в тренировочном процессе неспецифических средств и методов подготовки;
- сочетание учебно-тренировочного процесса с лечебным и реабилитационным процессами, под наблюдением медицинского работника.

Литература

1. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. д-ра мед. наук С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2003.
2. Венивцев СИ. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Аукстер Д., Руфен Ж., Хейттинг С. Принципы и методы адаптивного физического воспитания и рекреации: Монография. - 10-е изд. - М.: Краун Хилл; Нью-Йорк, 2005.

К.Л.Гаверилов

студент 5 курса факультета физической культуры и спорта

А.А.Модин

студент 2 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Личностные и индивидуально-типологические особенности личности спортсмена являются наиболее консервативными качествами, сформировавшимися у человека на базе наследственно-врожденных задатков, и они менее всего подвержены быстрому изменению по желанию тренера или спортсмена. Но и они, все же, подвергаются изменению или развитию, путем упорной тренировки.

Психика спортсмена является своеобразным двусторонним «зеркалом», сенсорно отражающим внешние условия его спортивной деятельности и экстрасенсорно отражающим его внутренний мир. Не каждый человек способен правильно описать свое внутреннее состояние, которое в значительной степени может повлиять на результат выступления. Поэтому, тренерами используются различные методики психодиагностики и методы психологической подготовки спортсменов. Достоверная психодиагностика имеет большое значение в спортивной практике, поскольку, как показал спортивный психолог Г.Е.Леевик в своих исследованиях — даже меланхолик с его слабостью нервных процессов может стать мастером парашютного спорта при методически правильной подготовке.

Психодиагностическая информация может также явиться средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, что позволит тренеру своевременно внести коррективы во взаимоотношения со спортсменом.

Наличие сведений о типологических чертах личности обучаемого помогает выбрать индивидуальный стиль адекватный свойствам его нервной системы и темперамента, который будет повышать эффективность спортивной деятельности.

Экспресс-диагностика состояния спортсмена в предсоревновательный период поможет определить готовность спортсмена к предстоящему состязанию, а в послесоревновательный период — оценить значимость для него самого достигнутого результата и правильность, применяемых методов психологической подготовки. Представляется, что наиболее простыми, но информативными диагностическими методиками, которыми может воспользоваться тренер, являются восьмицветовой тест Люшера и тест-опросник Ч.Д. Спилберга.

На базе ЦДО «Патриот» в спортивной секции по пауэрлифтингу было проведено исследование юных спортсменов в предсоревновательный и послесоревновательный период. С помощью опросника Спилберга измерялась личностная и ситуативная тревожность, определялись показатели психического утом-

ления, тревожности, психического напряжения, эмоционального стресса в оценке сенсорной угнетенности, операционального и импульсивного возбуждения с использованием цветового теста Люшера. Результаты этого теста также указывают на связь предпочтения определенного цвета с уровнем актуальной тревоги и типом полушарного реагирования.

Процедура обследования проводилась стандартным способом и представляла собой последовательный выбор каждым спортсменом в индивидуальном порядке, цветных карточек из разложенного перед ним цветового ряда. Особенностью этого теста является высокая достоверность результата, так как выбор карточек производится подсознательно и моментально проявляет скрытую напряженность спортсмена.

Уровень личностной тревожности (ЛТ) характеризует устойчивую склонность спортсмена воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя на такие ситуации проявлением состояния тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность (РТ) характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания.

Определенный уровень тревожности непременная особенность подготовки личности к какой-либо ответственной деятельности. Ее отсутствие может говорить о равнодушном отношении, незаинтересованности и незначимости события для спортсмена.

Испытуемый 1. Перед соревнованиями наблюдалась ослабленная регуляция, слабый контроль, преобладание парасимпатического тонуса, уровень личностной и реактивной тревожности низкий. После соревнований состояние практически не изменилось. На четыре единицы снизилась РТ, и на две — ЛТ. Занял второе место. Личностные особенности: скрытный, упорный, не любит показывать эмоции.

Испытуемый 2. Перед соревнованиями наблюдался слабый контроль, преобладание парасимпатического тонуса, уровень личностной и реактивной тревожности низкий. После соревнований проявилась ослабленная саморегуляция. РТ и ЛТ изменились очень незначительно, в пределах двух единиц. Занял третье место. Личностные особенности: позитивный, открытый. Спортсмен непостоянный, занимается первый год, не овладел навыками самоконтроля.

Испытуемый 3. Перед соревнованиями наблюдался слабый контроль, баланс тонуса, уровень личностной и реактивной тревожности низкий. После соревнований проявилась ослабленная саморегуляция, баланс сдвинулся в сторону возбуждения (симпатическая регуляция). РТ и ЛТ изменились незначительно в пределах низкого уровня, но РТ увеличилась (на шесть единиц), а ЛТ снизилась. Занял третье место. Личностные особенности: безответственный, требует внешнего контроля.

Испытуемый 4. Перед соревнованиями наблюдалась ослабленная регуляция, слабый контроль, баланс тонуса, положительный эмоциональный настрой, уровень личностной и реактивной тревожности низкий. После соревнований

изменения проявились только в восстановлении нормального уровня саморегуляции. РТ и ЛТ изменились незначительно в пределах 3-4 единиц. Занял третье место. Личностные особенности: мягкий характер, устойчивый, не привык отчаиваться.

Испытуемый 5. Перед соревнованиями саморегуляция сохранена, наблюдался баланс тонуса. После соревнований баланс сдвинулся в сторону торможения. РТ изменилась незначительно (на две единицы) ЛТ не изменилась. Занял второе место. Личностные особенности: позитивный, но скрытный.

Испытуемый 6. Перед соревнованиями саморегуляция сохранена, наблюдался баланс тонуса. После соревнований баланс сдвинулся в сторону торможения. РТ и ЛТ не изменилась. Выступал в неравной весовой категории. Занял третье место. Личностные особенности: упорный, настойчивый.

Испытуемый 7. Перед соревнованиями саморегуляция сохранена, наблюдался баланс тонуса. После соревнований баланс сдвинулся в сторону торможения. РТ и ЛТ практически не изменилась. Не вошел в призеры. Личностные особенности: упорство отсутствует, к победе не стремиться.

Следует отметить, что у спортсменов, которых тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия. У испытуемых это выразилось в нарушении баланса нервной регуляции. Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.

В процессе подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать свои ощущения, сопоставлять их с функциональными возможностями двигательного аппарата. К сожалению, многие спортсмены, особенно активные, уверенные в своих силах, часто не склонны искать причины неудачных выступлений в излишнем волнении, тревоге, эмоциональном перевозбуждении. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность соревновательной деятельности.

Таким образом, оперируя данными экспресс-диагностики, тренер имеет возможность вовремя внести коррективы и подобрать психологические приемы, соответствующие, как индивидуальным показателям спортсмена, так и требованиям ситуации.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

Спорт является важной частью воспитания человека. Он способствует комплексному развитию физических качеств, совершенствованию двигательных умений и навыков. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в спортивных играх способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств человека. Присущий спорту фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Спортивные игры являются одним из факторов, стимулирующих студентов к занятиям физической культурой и спортом. Дух соревнования, возможность победить, заслужить авторитет и уважение в своем окружении, возможность проявить себя — все это подталкивает человека обращаться к спортивным играм. Для примера отлично подходят олимпийские игры, появившиеся в Греции. Где каждый, кто в них выигрывал, удостоивался почета и уважения. И сейчас мы чествуем спортсменов, пытаемся равняться на них, это способствует тому, что люди идут заниматься спортом.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются

на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузе определяется такими направлениями, как поддержание социально-обоснованного уровня физического подготовленности студентов, противодействие средствами физической культуры и спорта негативным факторам, влияющим на здоровье и учебу в вузе, умение самостоятельно использовать средства физической культуры в труде и отдыхе, формирование общей и профессиональной культуры, здорового образа жизни и т.д.

Все эти направления едины общностью возникновения содержание используемых методов и средств.

Формирование теории физического воспитания имеет многолетнюю историю. Она отражает систему (сумму) знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики.

Эффективность практического использования теории физического воспитания связана с получением интеллектуальных знаний, приобретением умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе практического обучения на учебных занятиях. Значение активных практических занятий физической культурой и спортом для молодого организма студента трудно переоценить.

Физическая культура и спорт укрепляют здоровье, повышают физическую и умственную работоспособность, создавая базу для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работе в сфере производства.

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

И еще хочется отметить - движения, состязания, самоутверждение - естественная суть физической культуры и спорта. Они помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, о которых мы не догадываемся.

Они, как и любая другая отрасль общечеловеческой культуры отличаются, скажем, от торговли или бизнеса тем, что их истинная отдача (ценность) не бы-

вает мгновенной. Вложенные в физическое воспитание средства могут возвращаться сторицей в виде незаметных глазу вещей, например, повышением работоспособности людей.

Таким образом, спорт оказывает на нашу жизнь не только физиологическое влияние, но и воспитывает и образует нас, делая лучше во всех отношениях.

Литература

1. Жилкин А.И. Спорт в физическом воспитании студентов. Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М., 2005.
2. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях». С.А Полневский. - Издат. "ГЦОЛИФК" 2000 г.
3. <http://fk.kture.kharkov.ua>

О.А.Гриднева

*студентка 3 курса факультета менеджмента
Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург*

КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ

Спорт является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Спорт предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Спорт наряду с живописью, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Так говорят даже философы, и их слова созвучны с суждениями спортивной общестственности. Многие говорят, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее,

ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей всё живое радостью жизни. Эта мысль близка к философскому обобщению человеческого бытия.

Каждый человек — частица коллектива. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет.

Однако это оценка, особенно применительно к людям молодым, хотя не к ним одним, основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его потенциальные возможности и перспективы. На то, что и как делает человек и на то, что и как он собирается делать, очень влияет осознание им той конечной цели, которой он хочет достичь. Эта цель в психологии называется уровнем притязаний человека. Значит, уровень притязаний — то, к чему человек стремится, чего хочет, на что, по его собственному мнению, имеет право. Уровень притязаний становится тем необходимым условием, которое побуждает человека к деятельности и определяет постановку конкретных целей в ней.

Спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте.

Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности. Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду.

Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности, к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности. Правильное поведение и способы общения,

воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность не рассматриваются как самое главное, как самоцель.

И пусть победа на первенстве страны, мира, на Олимпийских играх, установление рекорда требуют колоссальной затраты энергии, волевых напряжений, стойкости, мужества, отваги, вполне сопоставимых с теми деяниями целовеческими, которые принято называть подвигами, пусть так. И всё — таки рекорд — не для рекорда, победа — не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная работа, победы — средство, не цель.

Литература

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
2. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. М., 1988.
3. Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. М., 1987.

Ю.Д.Губайдуллина

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Л.Г. Пащенко*

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 10—11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Каратэ это один из видов восточных единоборств, основной целью которого является достижение гармонии духа в сочетании с физическим и интеллектуальным совершенствованием. Физическая подготовка каратистов предусматривает развитие силы, быстроты, ловкости, скорости реакции. В то же время необходимо особое внимание уделять развитию гибкости юных каратистов.

Целью настоящего исследования явилось изучение влияния гибкости на эффективность соревновательной деятельности мальчиков 10-11 лет, занимающихся каратэ. Задачи исследования: 1 - изучить показатели гибкости, физической и технической подготовленности, эффективность соревновательной деятельности юных каратистов; 2 - выявить взаимосвязь между изученными показателями.

Исследование проводилось на базе клуба Каратэ - киокушинкай МОСШ № 42 г.Нижневартовска. В исследовании приняли участие 10 мальчиков 10-11 лет, занимающихся каратэ в группе начальной подготовки. В процессе исследования

нами были использованы следующие методы: педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Изучив показатели гибкости мальчиков 10-11 лет, занимающихся каратэ, нами был проведен сравнительный анализ с аналогичными показателями мальчиков этого же возраста, занимающихся плаванием и не занимающихся спортом по данным А.А. Казанцевой (2010). Оказалось, что мальчики, занимающиеся каратэ имеют лучшие показатели в упражнениях «шпагат поперечный» и «мост» по сравнению с другими испытуемыми. В упражнениях «наклон влево» и «наклон вправо» показатели юных каратистов не отличаются от аналогичных у юных пловцов, и в то же время существенно превышают результаты мальчиков, не занимающихся спортом.

Используя, корреляционный анализ программы Microsoft Excele нами были получены показатели взаимосвязи между проявлениями гибкости, результатами технической и физической подготовленностью у мальчиков 10-11 лет, занимающихся каратэ. Полученные результаты исследования показали, что между проявлениями гибкости в используемых при тестировании упражнениях и физической подготовленностью имеется средняя степень взаимосвязи. Вместе с этим, существует сильная взаимосвязь между общей гибкостью и уровнем физической подготовленности.

Техника выполнения комплекса КАТА, как показали результаты исследования, имеет среднюю степень взаимосвязи с показателями гибкости, тогда как степень технического владения ударами ногами и проявление общей техники выполнения движений в каратэ имеют сильную взаимосвязь с общей гибкостью. Как показали результаты исследования, чем лучше проявление гибкости у мальчиков, тем выше уровень выполнения ударов ногами во время выступления на соревнованиях. Мальчики, имеющие лучшие показатели в шпагате наносили удары по среднему и высокому уровню, у мальчиков с недостаточной гибкостью удары осуществлялись по нижнему уровню.

Наилучшие результаты в соревнованиях отмечались у каратистов, имеющих высокие показатели гибкости в упражнении «мост», «наклон вправо», что позволяет сделать следующее заключение — для успешного выступления на соревнованиях наибольшее значение имеет гибкость позвоночного столба.

Изучив взаимосвязь между эффективностью соревновательной деятельностью, технической и физической подготовленностью каратистов 10-11 лет, оказалось, что на успешность выступления на соревнованиях наибольшее влияние оказывает уровень физической подготовленности мальчиков (коэффициент корреляции составил 0,798, что соответствует сильной связи). То есть, на этапе начальной подготовки, чем лучше физически подготовлен юный каратист, тем больше у него возможность успешно выступить на соревнованиях.

Аналогичная тенденция наблюдается между показателями результативности выступления на соревнованиях и уровнем выполнения ударов ногами юного

каратиста во время боя. Чем выше уровень, по которому бьют спортсмены, тем более успешным оказывается исход поединка. Между показателями техники выполнения КАТА и эффективностью соревновательной деятельности выявлена средняя степень взаимосвязи.

Таким образом, проведенное исследование показало, что на этапе начальной подготовки проявление гибкости юных каратистов в упражнениях шпагат, мост, наклон вправо и влево оказывает существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности. Данный факт необходимо учитывать, осуществляя общую физическую подготовку с мальчиками, занимающимися каратэ на этапе начальной подготовки.

В. С. Дятлов

аспирант, ассистент кафедры спортивных дисциплин

*Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е. А. Бородина*

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ КАРАТИСТОВ

Двигательная деятельность каратистов представляет собой непрерывную цепь решения моторно-психологических задач. В этой связи в этом виде спорта предъявляются высокие требования к уровню интеллектуальных и сенсомоторных качеств и психологическому фактору: времени и точности двигательных реакций, оперативности мышления, высокой скорости переработки информации, быстроты переключения и устойчивости внимания при достаточном его объеме, точности пространственно-временных характеристик движений. Анализ специфики занятий каратэ и обобщение ряда работ специалистов в области ударных видов спорта позволяют нам выделить наиболее значимые качества и свойства молодых каратистов различного возраста.

Морфологические характеристики, физические качества и психофизиологические особенности неоднозначны у юных каратистов. Во всех случаях прослеживаются возрастные, очевидно генетически обусловленные, особенности развития организма человека в онтогенезе. Отмечается важность учета сенситивных периодов развития организма человека, при воздействии внешней среды. Наиболее быстрый и устойчивый эффект обучения двигательным действиям и развития физических способностей может быть достигнуто именно в эти периоды. Управление процессами многолетней спортивной подготовки будет более

эффективным, если преимущественная направленность тренировочного процесса на отдельных этапах будет определяться с учетом данных о периодах наибольшего естественного прироста в развитии двигательных качеств и функциональных возможностей.

В каратэ киокушинкай, следует развивать такие качества как скорость, ловкость, координация, сила, равновесие, гибкость, точность, реакция, чувство времени, выносливость и психическую стабильность. Большое значение играет специальная выносливость, однако кратковременные ускорения в виде комбинаций ударов, защит, передвижений и финтов происходят за счет скоростно-силовых способностей спортсмена. Правильные движения телом, сила реакции, скорость нанесения удара помогают увеличить и сфокусировать потенциальную силу. Скорость, играющая важную роль в каратэ, должна постоянно наращиваться за счет простых составных движений, которые выполняются в сочетании с движением тела. Скорость без силы неэффективна.

На скорость и силу влияет цель движения. Как в любой другой физической деятельности, большое значение имеет чувство равновесия, так как от этого зависит координация движений. Чтобы приобрести нужную силу удара ногой или рукой, необходимо следовать некоторым основным законам физики. Это сводится к использованию веса тела в сочетании с его скоростью и перенесением в результате силы в нужную точку удара через удар ногой или рукой. Таким образом, сохраняется значительная часть энергии.

Главным содержанием физической подготовки является: развитие физических возможностей человека — силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. При этом физическая подготовка должна быть направлена преимущественно на развитие физических способностей, характерных для избранной спортивной деятельности.

Аэробика — это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжают относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.

Стретчинг (от английского слова «stretching»- растягивание) - это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг, эквивалентен понятию «стретч - тренировка». Стретч означает двигательное действие, например разведение ног в положение «шпагат» и понятию «упражнение на растягивание мышц».

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшающих самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом. Этот вид

тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или как отдельное занятие. Стретчинг — это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать ряд задач. Улучшение гибкости — основной отставленный эффект стретчинга.

В тренировочном процессе каратистов стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе. В портерной части как компонент силовой тренировки для углубления срочных и отставленных эффектов, улучшение гибкости. В заключительной части как средство релаксации.

Следовательно, значимость аэробики в подготовке каратистов хорошо воздействует не только на тренировочный процесс и результат, но и на эмоциональный тонус занимающихся. Позволяет незамедлительно принимать решения в различных ситуациях — спаррингах, в сложно - координированных комбинациях, соревнованиях. В тактике ведения боя наблюдаются быстрые решения в своевременной атаке или защиты.

Литература

1. Мякинченко Е.Б., Шистаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов Вузов ФКиС, 2002.- 304 с.
2. Коричко Ю.В., Пшеничникова Г.Н., Скворчук Е.П. Методика преподавания аэробики в общеобразовательной школе: Учебное пособие.-Нижевартовск: Изд-во "Приобье",2007.-207 с.
3. Вудман «Техника боя в каратэ». — М.: Каратэ, 2003, с.45-46, 48-50.
4. Шокей Матцуи «Каратэ на современном этапе». — М.: Издательство.
5. Иванов-Катанский С. "Комбинационная техника каратэ". — М: 1999 — 565 с.

Ш.Р.Зайнуллин

*канд. пед. наук, доцент кафедры ОГД
Камский институт искусств и дизайна*

И.Ф. Гильмутдинов

*преподаватель кафедры плавания
Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕЗЫНЕРЦИОННЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Установлено, что упражнения, выполняемые в эксцентрическом режиме, вовлекают в работу меньшее количество мышечных волокон по сравнению с упражнениями концентрического характера [1]. Следовательно, большая нагрузка на меньшее число мышечных волокон несет в себе повышенный риск их повреждения: разрушаются саркомеры и Z — линии между саркомерами. Хотя повре-

ждение проявится непосредственно после нагрузки, изменение в состоянии мышечной ткани продолжается и после тренировочного занятия. Эти изменения связаны с повышением, выполнением специфических для мышц ферментов (в частности, креатинкиназа) и увеличением проницаемости мышечных клеток.

Выяснилось (Hozoell, Z.N., Chleboun, G., Canatsez, R 1993), что в промежутке от 4ч до 4 суток после тренировочного занятия повышается фагоцитарная активность, указывающая на наличие воспалительной реакции, проявляющейся мышечной болезненностью. *Исследование магниторезонансных изображений срезов мышц, подвергнутых нагрузке в эксцентрическом режиме работы, оказала заметную их окружность даже на 10-й день после нагрузки [Fleckenstein, shellock, 1991]. Hozoell Z.N., Chleboun G., Canatsez R (1993). Muscle stiffness, strength loss, scoelling and sozeness following exezcise — induced humfns. Zauznal of Physiology (London), 464 183-196. Fleckenstein. Z.L., Shellock, F.G. (1991). Exertional muscle injuires: Magnetic resonance imaging ejduation. Topics in Magnetic Resonance Imaging, 3, 50-70.*

По мнению Платонова В.Н.[9] Очень важным моментом в методике развития скоростной силы является обеспечение максимально быстрых переключений от напряжения мышц к их расслаблению и наоборот.

Таким образом, упражнениям выполняемым в эксцентрическом режиме мышечного сокращения, свойственны недостатки, отличные В.Н.Платоновым [9].

Однако у эксцентрического режима есть и положительные стороны — достижения максимального растяжения работающих мышц, что способствует сопряженному развитию качеств силы и подвижности суставов.

На спортивные результаты в боксе решение влияние оказывает так называемая скоростная сила, под которой понимают способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала в целях достижения высоких показателей силы в минимально возможный промежуток времени. В.Н.Платонов предлагает дифференцировать скоростную силу в зависимости от величины преодолеваемого сопротивления и различать взрывную силу, проявляемую в условиях с достаточно большими сопротивлениями (старт в спринтерском беге и плавании, броски в борьбе и др.)

Основными факторами, определяющими уровень скоростной силы, является внутримышечная координация и скорость сокращения мышечных волокон упражнения направленные на развитие скоростной силы выполняются с предельной или околопредельной скоростью, причем, если речь идет о развитии стартовой силы, то необходимо добиться максимально возможной скорости.

Очень важным моментом в методике развития скоростной силы является обеспечение максимально быстрых переключений состояний работающих мышц — от напряженного к расслабленному и наоборот. Одна из таких методик предложена в работе. Ее принципиальное отличие от известных в боксе методик [2.3.4.5. и т.д.] состоит в использовании безинерционных скоростно-силовых тренажеров линии «heuvys»

Суть выполнения упражнения на любом тренажере линии

«hevyus» состоит в том, что в цикле упражнения период мышечного сокращения в уступающем режиме замещается периодом расслабления (миорелаксации). Упругий нагрузатель, растянутый силой тяги упражняемой мышцы, сократившейся в преодолевающем режиме, в период расслабления заставляет нервно-мышечный аппарат пользователя тренажера от цикла к циклу адаптироваться к высокой скорости расслабления. По истечении ряда занятий, включающих упражнения на ТЛХ в режиме миорелаксации, пользователь переносит на привычные естественные движения приобретенный им навык к ускоренному расслаблению. Следовательно, согласно представлениям Ю.В. Высочина и его учеников [6,7,8,], создаются предпосылки для интенсификации ФТТП. В отличие от имеющихся на сегодня определений [9,10], в настоящем исследовании под интенсификацией.

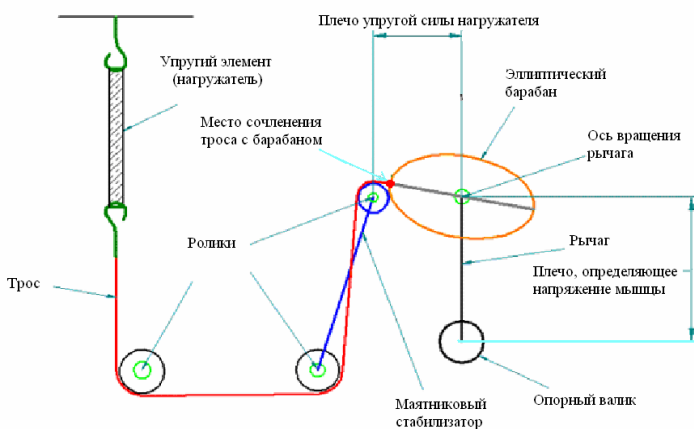


Рис. 1. Кинематическая схема безынерционного тренажера «hevyus»

ФТТП мы будем понимать здоровьесберегающий педагогический процесс, направленный на повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности за минимально возможный отрезок времени.

Легко заметить, что в цикле упражнения, выполняемого на любом тренажере линии «hevyus», работающая мышца напряжена только в части цикла, соответствующей концентрическому режиму мышечного сокращения. В другой части цикла начинающейся с момента подачи сигнала из ЦНС на произвольное расслабление упражняемой мышцы и заканчивающейся в момент максимально возможного растяжения, мышца не активизирована. Ее удлинение связано с удлинением саркомеров, проявляющейся в скольжении тонких активных нитей относительно толстых мезоинозных нитей без образования поперечных актомио-

зиновых мостиков. Это означает, что в рассматриваемой части цикла упражняемая мышца обладает минимальной вязкостью.

Томилов В.Н. [11] отмечает, что в качестве первого приближения структуры любых двигательных действий (движений) предполагают наличие трех основных фаз:

- Фазы развертывания действия, характеризующейся временным нарастанием усилия действия;

- Фазы перестройки системы, формирующей усилия. Для технических действий это, как правило, фаза перестройки кинематического аппарата разгона спортивного снаряда для создания максимально выгодных энергетических условий, обеспечивающих максимальный разгон спортивного снаряда в финальной части;

- Фазы финальной части

Важнейшим понятием, которое отражает качество движения, является понятие оптимальности. Наиболее общим показателем оптимальности. Наиболее общим показателем оптимальности любого устройства или процесса выступают минимальные энергетические затраты. Этот критерий обычно играет решающую роль при возможном его дополнении другими критериями.

Литература

1. Баранов Д.В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства боксеров: Дис. канд. пед. наук / Баранов Д.В. Тула, 2004. С. 4.
2. А.Семенова. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 224 с. (Мастер боевых искусств). С. 205.
3. Аюкян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Аюкян и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 71 с.
4. Атилов А.А. Современный бокс/Серия «Мастера боевых искусств».- ростов н / Д: «Феникс», 2003. — 640 с., илл.
5. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Худож.-оформитель.
6. Болдырев Ю.В. Повышение специальной работоспособности бегунов накороткие дистанции на основе развития навыков произвольного расслабления мышц: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.В. Болдырев. — Л., 1989. - 21 с.
7. Высочин Ю.В. Активная миорелаксация и саморегуляция в спорте/ Ю.В. Высочин, В.В. Лукьянов. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. — 85с.
8. Денисенко Ю.П. Комплексная система релаксационной подготовки футболистов / Денисенко Ю.П. // Теория и практика физической культуры.- 2007.- № 1.-С. 40-42.
9. Лукьяненко В.П. Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей / В.П. Лукьяненко В.П., А.З. Бажев, А.А. Хажев // Теория и практика физической культуры.-2007.- № 6.-С.52-54.
10. Мохан Р., Гессон М., Гринхафф П.Л. Биохимия мышечной деятельности и физкультурной тренировки.- К.: Олимпийская литература, 2001.- 296с.
11. Платонов В.Н Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. — 820с
12. Томилов В.Н. Проектирование биотехнических средств формирования двигательных действий в спорте.- Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 1999.-155 с., ил

Ш.С.Каримов

педагог дополнительного образования ДЮСШ «Феникс»,

Л.Г.Пащенко

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Нижегородский государственный гуманитарный университет, г.Нижегород*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Греко-римская борьба — европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий, вывести противника из равновесия и прижать лопатками к ковру. Классическая борьба является тандемом гибкости, силы и выносливости. Актуальность рассмотрения вопросов, связанных с развитием выносливости борцов, занимающихся греко-римской борьбой, определяется наблюдаемым в последнее время снижением исходного уровня физической подготовленности новичков, поступающих в спортивные секции, а также недостаточным функциональным состоянием их сердечнососудистой и дыхательной систем, приводящих к снижению работоспособности. Одними из причин такого положения дел специалисты выделяют влияние неблагоприятных климатических факторов, а также неэффективность занятий физическим воспитанием в образовательных учреждениях. Вместе с этим к выносливости борцов греко-римского стиля предъявляются высокие требования.

Задачей настоящего исследования явилось изучение особенностей развития выносливости борцов греко-римского стиля 15-17 лет.

В модели построения многолетней тренировки борцов греко-римского стиля выделены основные задачи физической подготовки спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения, а именно — осуществление общей и специальной физической подготовки на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости. Для решения этих задач используются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой методы тренировки.

При развитии общей выносливости акцент делается на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, направленных, в том числе, на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей. Тренировка, направленная на повышение аэробных возможностей, должна обеспечить определенные предпосылки специфической работы и для эффективного протекания восстановительных процессов, но в тоже время не должна создавать препятствий для развития скоростных качеств.

В качестве средств развития общей выносливости в тренировочном процессе борцов широко применяются кроссовый бег, в том числе по пересеченной местности, спортивные игры: футбол, регби, ручной мяч, используются эстафе-

ты. Для развития силовой выносливости выполняются упражнения: лазание по канату, толкание стены, выполнение упражнений с малыми весами при большом количестве повторений. Выносливость к выполнению скоростно-силовой работы развивают используя прыжки через скакалку.

Специальная выносливость, проявляемая в борьбе, формируется на базе общей выносливости. Особенностью спортивной подготовки борцов является наличие «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

В качестве средств развития специальной выносливости выступают учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки. В специально-подготовительных упражнениях применяются чучела (пассивный партнер) для отработки бросков и подворотов на время, используются резиновые амортизаторы для отработки подворотов.

В подготовке спортсменов в специально-подготовительном периоде тренировки выделяют средства, направленные на повышение уровня силовой выносливости, выполняемые в партере и в стойке. В партере применяются упражнения, осуществляемые за счет веса собственного тела: маятник, забегание, вставание со стойки на мост. В стойке упражнения выполняются с отягощением веса партнера: броски прогибом, вытаскивание партнера «боковой пояс» из партера, вытаскивание накатом из партера, броски захватом спины, вертушка, броски за одну руку, выталкивание партнера, отрыв партнера от ковра, выведение партнера из равновесия. В работе применяются повторный и интервальный методы, которые позволяют спортсменам адаптироваться к трем трехминутным отрезкам борьбы, предусмотренными правилами соревнований.

При подготовке к соревнованиям в тренировке борцов увеличивается количество и повышается качество тренировочных занятий, на которых задается определенная нагрузка. На каждой тренировке используются упражнения на развитие специальной выносливости.

Занимаясь со спортсменами необходимо развивать их моральную выносливость — способность борца длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, региона, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой сложности.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

В теории спорта определение понятия «спортивная тактика» трактуется неоднозначно. Связано это со сложностью изучения проблемы. В тактике отсутствует четко измеряемый результат. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены секундами, метрами или километрами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок, так как зачастую они обусловлены психологическими особенностями личности спортсмена.

На протяжении многих лет тактику определяли как искусство ведения спортивной борьбы. Данное определение отражает все стороны подготовленности спортсмена, уровень его мастерства в целом. Это широкий круг знаний, умений получать и анализировать информацию, принимать решения, степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние как партнеров, так противника, оптимизация групповых и командных взаимодействий и многое другое. В различных видах спорта тактику определяют широко и неоднозначно, связывая ее с тактикой соревновательной деятельности, тактическим мастерством спортсмена, тактическим мышлением, тактикой поведения и даже техникой, тем самым не определяя четких границ между отдельными компонентами соревновательной деятельности.

Впечатляет широта и многообразие понятий о тактике, основная цель которых — добиться максимального результата. Средствами достижения служат проявления всех сторон подготовленности спортсмена, его поведение, включающее способы психологического воздействия на участников деятельности (противников, партнеров, судей), распределение своих возможностей в ходе состязания и пр. Такая тактика присутствует не только в спорте, но и во многих сферах деятельности человека. Однако не всякую тактику можно назвать спортивной, поскольку в ее реализации не решаются специфические спортивные задачи, не используются специализированные средства решения этих задач.

Из всех научных категорий, выработанных в ходе развития спортивной науки, понятие «тактика» наиболее всеобъемлющее, так как оно отражает не одно какое-то явление, а целый комплекс, составляющий существо противоборства. Многие авторы определяют спортивную тактику как систему специальных знаний, умений, навыков и определенных качеств тактического мышления спортсменов направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником или партнером.

Остановимся более подробно на понятии «система». Система — это совокупность элементов, связанных между собой и составляющих единое целое необходимое для успешной организации какой—либо деятельности (в нашем случае спортивной). Тактика состоит из элементов знаний и умений, основанных на познавательных психических процессах (ощущении, восприятии, представлении, воображении, памяти, мышлении, внимании, речи), связанных между собой и проявляющихся в спортивной деятельности. Следовательно, тактика — это система. В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и организации соревнований, специфике применения тактических действий и их разновидностей, уровне подготовленности своей и противника.

Возникает необходимость рассмотреть для более ясного и конкретного определения понятие «тактика спортивных игр». Точная формулировка даст возможность обосновать теоретические и методические основы тактики игры и целенаправленно воздействовать на повышение тактического мастерства спортсменов, формируя специальные знания, умения и навыки.

Проделанный анализ работ, позволил установить, что в спортивных играх деятельность спортсмена протекает, во-первых, в условиях постоянного изменения игровых эпизодов, приводящих к столкновению мотивов играющих, что нередко становится причиной конфликтных ситуаций. Во-вторых, многообразие вариантов тактических действий сопровождается скоростью выбора целесообразных, которые не только ограничены во времени, но и являются базой, на основе которой устанавливается согласованность между партнерами. В-третьих, моторная сложность технических и тактических приёмов протекает на фоне постоянной психологической напряженности в борьбе с соперником, способствует полной реализации индивидуальных возможностей спортсмена. В-четвертых, все, о чем говорилось выше сопряжено с непрерывным потоком информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, судья, партнер, противник и т.п.). Это, по существу, позволяет судить о многослойном, комплексном воздействии игровой деятельности на спортсмена. Безусловно, именно тактические способности спортсмена являются решающими для игровой деятельности, а в условиях равенства физической и технической подготовленности тактические способности игроков приобретают доминирующее значение /1,4,5/.

В спортивных играх различные авторы определяют тактику как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником и осуществляемых с помощью присущих тому, или иному виду спорта технических средств в пределах норм, установленных правилами.

Так, например, Н.П. Клусов определяет тактику как комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и, в конечном итоге, победы /2/.

Автор выделяет главную задачу тактики - правильно определять и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, приводящие к победе над конкретным противником в данных условиях. Опираясь на мнение автора можно выделять следующие направления тактической деятельности: сбор информации о противнике без непосредственного взаимодействия с ним и об условиях проведения конкретного соревнования; непосредственное взаимодействие спортсмена с противником в ходе состязания; групповое и командное взаимодействие с противниками.

На современном этапе развития спортивных игр становится очевидным, что на смену заученным атакующим действиям пришла максимальная не шаблонность игры нападающих, позиционное нападение обрело быстроту, завершение атак стало взрывным, непредсказуемым. Заметен переход от классических систем в защите к более гибким, приспособленным к конкретной игровой ситуации.

Участие отдельного спортсмена в игровой деятельности позволяет фиксировать в исследованиях не только его состояние, но главное что и как он делает в соревновании. По мнению, А. В. Мальчикова это существенно объясняет ситуативное поведение индивида. Соревновательные ситуации выступают как фактор, влияющий на поведение участников игры и определяющий исход последней. Автор указывает на сложный состав поведения спортсмена, так как действия игрока или команды в целом могут быть реактивными или заранее подготовленными, импульсивными или расчетливыми, алгоритмизированными или импровизированными и т.п. Однако, спортсмены должны всегда стремиться сделать своё поведение в игре рациональным, т.е. целенаправленным, осмысленным и последовательным / 3/.

Это необходимо, чтобы спортсмен в ходе игры мог управлять своим поведением, а если потребуется, то и поведением партнеров. Зачастую рациональные командные действия игроков подготавливаются заранее, в виде схем, шаблонов игровых комбинаций и содержат несколько вариантов. Самое главное, в зависимости от конкретных условий, выбрать самый подходящий и использовать в данной атаке.

Тактика является основой поведения спортсменов в игре, потому что тактика включает в себя действия, предназначенные для решения частных задач игры, способные наладить эффективное взаимодействие игроков. Причем, это приводит к промежуточному выигрышу, приближающему команду к конечной цели.

Следовательно, тактика спортивных игр — это сложный механизм поведения спортсмена в соревнованиях, который подчиняется закономерностям и условиям развития соревновательной борьбы, непрерывно совершенствуется. Во всем многообразии ситуаций, возникающих в спортивной поединке, тактика не дает достаточного предписания, как действовать, а предлагает гибкое маневрирование в соответствии со значительным изменением обстановки, приспособление к конкретной игровой ситуации с помощью индивидуальных и коллективных вариантов игры.

Литература

1. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. — М.: ФиС, 1985. — 139с.
2. Клусов Н. П. Тактика гандбола. — М.: ФиС, 1980. — 151с.
3. Мальчиков А. В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте. // Теория и практика физической культуры — 2000. — № 9. — С. 13 — 16.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. / Под ред. Ю. Д. Желязняк, Ю. М. Портнова, В.П. Савина. — М.: Изд. Центр «Академия», 2004. — 400с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 408с.

Р.С.Ленин

*аспирант, ассистент кафедры теоретических основ
физического воспитания и спортивных дисциплин
Научный руководитель: канд. биол. наук, доцент кафедры
гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины Е.Л. Белова
Вологодский педагогический университет, г. Вологда*

К ПРОБЛЕМЕ ВЫБОРА ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА — ПОДАЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ В УСЛОВИЯХ ИГРЫ

На современном этапе развития волейбола мощным и эффективным средством преодоления защиты противника для достижения позитивного итогового результата является подача мяча. Это связано с отменой правила ошибки в случае касания мячом сетки при подаче мяча и растущей физической и технической подготовленностью волейболистов. Игроки, владеющие мощной и эффективной подачей, имеют возможность оказывать давление на команду соперника в процессе соревновательной деятельности: затрудняя прием мяча и дальнейшие атакующие действия или выигрывая очко, непосредственно с подачи мяча (Э.Ю. Дорошенко, Ю.В. Мельничук, 2006). Поэтому из просто приёма введения мяча в игру подача превратилась в результативный технический элемент набора очков в игре. Появилось большое количество разновидностей подач отличающихся друг от друга техникой исполнения, однако, в научной литературе не освещается проблема выбора данного технического приема в условиях игры, что делает рассматриваемую проблему актуальной.

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено на городских финальных играх по волейболу среди школьников и мужчин. В исследовании приняли участие 90 волейболистов мужского пола в возрасте от 15 до 39 лет. Среди всей выборочной совокупности 13,3% спортсменов имеют звание КМС по волейболу, 28,8% — I разряд, 16% волейболистов - II разряд, III разряд имеют 15,5% волейболистов и 24,4% спортсменов не имеют спортивного разряда. С целью исследования индивидуального объема подач, выявления факторов

влияющих на ситуацию выбора подачи волейболистами в игре нами было реализовано анкетирование спортсменов, выполнено наблюдение 15 игр, на которых зафиксировано 1064 подач. Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что всеми разновидностями подач владеет 3,3% опрашиваемых. Одной подачей владеет 13,3% спортсменов. Наибольший процент игроков владеют двумя (20%) и тремя (27,7%) подачами. Большинство игроков (92,2%) владеют планирующей подачей, верхней прямой подачей владеют 77,7% волейболистов, 61,1% владеют верхней прямой подачей с прыжка. Меньший процент игроков владеет такими видами подач как: планирующая с прыжка (35,5%), верхняя прямая с прыжка — укороченная (30%), верхняя прямая — укороченная (20%). 12,2% спортсменов освоили нижнюю прямую подачу и 5,5% - нижнюю боковую подачу. Стремление волейболистов к владению планирующей подачей вполне объяснимо. Мяч, выпущенный с использованием этой техники, приобретает свойство менять траекторию полета в любых направлениях по горизонтали и вертикали, значительно осложняя сопернику процесс приема. Меньший процент игроков, владеющих боковыми и нижней прямой подачами, обусловлен их низкой эффективностью (Ю.Д. Железняк, 1980, 2001).

Результаты наблюдения подтверждают данные анкетирования.

Установлено, что в игре на волейболистов действуют различные факторы, руководствуясь которыми он выбирает ту или иную разновидность подачи. Нами установлено, что 87,7% спортсменов считают наиболее значимым фактором при выборе разновидности подачи - ее результативность, что подразумевает под собой выигреш очка. Это подтверждается данными наблюдения, где зафиксировано увеличение количества подач за игру у спортсменов с повышением их спортивной квалификации. Волейболисты, не имеющие разряда, подают за встречу $10,3 \pm 3,3$ подач, квалифицированные игроки — $12,3 \pm 4,3$ ($p=0,04$).

Ряд волейболистов (76,6%) выделили фактор - счет в партии. При этом 23,3% игроков независимо от счета упрощают подачу, 18,8% - подачу усложняют и 57,7% человек руководствуются сложившейся ситуацией. В наблюдении нами было проанализировано 417 из 1064 зафиксированных подач в ситуации отставания команды в счете и 647 из 1064 зафиксированных подач в ситуации ведения в счете.

В условиях отставания в счете спортсменами реализовано 36,7% из общего количества (917) выполненных подач (рис. 1). Среди них 55,1% составила верхняя прямая подача, 31,4% планирующая и 13,5% верхняя прямая с прыжка. Не реализовано 54,4% подач из общего количества (147) брака при подаче. Из них верхняя прямая подача с прыжка составила 50%, планирующая 43,7%, верхняя прямая 6,3%. Итак, установлено, что при отставании в счете спортсмены выбирают более простые в исполнении технические приёмы, для того, чтобы не увеличить разницу в счете.

В условиях ведения в счете был подан большее количество подач (63,3%) из 917 реализованных. Необходимо отметить, что в противоположность предыдущей ситуации количество выполняемых сложных подач возрастает. Верхняя прямая подача с прыжка составила 39,8%, планирующая 35,5% и 24,7% пришлось на верхнюю прямую. Неосуществленных оказалось 45,6% из общего количества (147) не реализованных подач. Таким образом, в данных условиях волейболисты стремятся выполнять более сложные разновидности подач, так как хотят увеличить преимущество в счёте.

Значимость ситуации контрольного мяча выделили 41,1% мужчин — волейболистов. В этих условиях 63,3% игроков всегда упрощают подачу, 5,5% ее всегда усложняют, идя при этом на риск проиграть партию. Упрощают или усложняют подачу 31,1% спортсменов. Всего в наблюдении нами зарегистрировано 44 ситуации контрольного мяча. Из них было реализовано только 79, 5% мячей. Установлен интересный факт, что больший процент подач из всех реализованных приходится на верхнюю прямую (34,7%) и планирующую подачу (34,2%). Верхней прямой с прыжка подано 31%. Таким образом, фактор контрольного мяча способствует выбору более простой по технике разновидности подачи. Из нереализованных подач 77,7% составила верхняя прямая подача с прыжка.

Следующий по значимости фактор, выделенный 40% спортсменов — класс игры соперника.

Выявлено, что, на 32,2% игроков, действует такой фактор, как, начало партии. Большее количество респондентов (42,2%) - упрощают подачу, стараясь не рисковать потерять очко, несколько меньшее (38,8%) - ее усложняют, так как, считают, что «задел» в начале игры важен, а 18,8% действуют в зависимости от ситуации.

Меньшее влияние на спортсмена при выборе подачи оказывают такие факторы как: технические характеристики игрового зала (21,1% опрошенных); установка тренера на игру (8,8%); выход на подачу после тайм-аута (5,5%).

Фактор шум болельщиков в зале не отметил ни один спортсмен.

С целью выявления зависимости выбора подачи в игре от антропометрических показателей нами был выполнен корреляционный анализ. Установлены статистически значимые положительные взаимосвязи между ростом волейболистов, длиной подающей руки и степенью владения планирующей подачей с прыжка ($r=0,31$; $p\leq 0,05$). Кроме этого установлена статистически значимая положительная взаимосвязь между длиной руки и освоением планирующей подачи ($r=0,30$; $p\leq 0,05$). Данные взаимосвязи вполне объяснимы тем, что для реализации этих разновидностей подач требуется небольшая высота прыжка для перемещения мяча на высоту, чуть превышающую высоту сетки. Тем самым с увеличением роста игрока и подающей руки уменьшается необходимая высота подпрыгивания, а степень владения подачей возрастает.

Зафиксирована, статистически значимая отрицательная взаимосвязь между весом спортсменов и степенью освоения верхней прямой подачи в прыжке

($r=0,25$; $p\leq 0,05$), в то же время установлена положительная взаимосвязь данного фактора с умением выполнять планирующую подачу с прыжка ($r=0,23$; $p\leq 0,05$). Данные взаимосвязи объясняются различными требованиями к высоте прыжка. Для выполнения верхней прямой подачи с прыжка необходима значительная высота подпрыгивания, что тяжелее сделать с большим весом, для реализации планирующей подачи с прыжка высота подпрыгивания теряет актуальность (особенно для высоких спортсменов), поэтому игроки, имеющие большую массу тела, владеют лучше данной разновидностью подачи.

Обнаружено, что с увеличением длины и ширины ладони, увеличивается овладение планирующей подачей в прыжке ($r=0,34$, $p\leq 0,05$; $r=0,23$, $p\leq 0,05$). Установленный факт по нашему мнению связан с техникой выполнения данной подачи. Для поиска нужного ударного места на подброшенном мяче при подаче нужна большая площадь соприкосновения, которая достигается увеличением длины и ширины ладони. Что объясняется увеличением площади соприкосновения ладони и мяча.

Выявлено, что с увеличением силы кисти увеличивается уровень освоения планирующей подачи с прыжка ($r=0,30$; $p\leq 0,05$). По нашему мнению это связано с техникой данного технического элемента — в фазе удара по мячу нужна большая сила кисти, для того, чтобы подавать с больших расстояний — придавать мячу большее планирующее действие.

Выводы:

1. На выбор разновидности подачи волейболистом влияют в большей степени три фактора игры (результативность подачи, счет в партии и ситуация контрольного мяча).

2. Установлен ряд взаимосвязей между некоторыми антропометрическими показателями и владением разновидностями подач, что по нашему мнению связано с требованиями предъявляемыми техникой данных разновидностей подач.

Литература

1. Дорошенко Е.Ю., Мельничук Ю.В. Параметри ефективності техніко-тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, НУФВСУ. № 2, 2006, С.116-121.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. докт. дис. М., 1980. — 48с.

Р.М.Мангушева

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ С УЧАЩИМИСЯ 10—11-х КЛАССОВ

Баскетболу присуща эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания [1, 2].

Школьники старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

Основными задачами секционной работы является: удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию, предоставление возможности проявить физический потенциал на различных соревнованиях.

При обучении баскетболу старших школьников основное внимание нами уделялось на совершенствование базовой техники и ее использованию в различных игровых ситуациях, применялись специальные подготовительные упражнения для направленного развития отдельных двигательных качеств.

При анализе данных пульсометрии и хронометрирования секционных занятий по баскетболу нами было выявлено, что в подготовительной части средние показатели частоты сердечных сокращений варьировались в зоне низкой и средней интенсивности.

В основной части, при выполнении специальных упражнений баскетбола показатели ЧСС достигали уровня высокой интенсивности, в заключительной части занятия показатели ЧСС снижались до уровня низкой интенсивности. Моторная плотность занятий составила 72%, общая плотность — 98%.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что выявленные показатели частоты сердечных сокращений старшеклассниц, занимающихся баскетболом, находятся в пределах нормированных показателей физической нагрузки.

Литература

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Корягин.
2. Нестеровский Д.И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры. — Пенза, 1996.

Ю.Ш.Нуретдинова

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент

кафедры спортивных дисциплин Н.В.Самоловova

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Спринт — это емкое динамичное слово, которое олицетворяет смену ситуаций спортивной борьбы, острые психологические поединки, силу, молодость, мужество. Это интереснейшее соревнование в легкой атлетике всех времен. Десятые и сотые доли секунды, зафиксированные в судейских протоколах, по сути дела, спрессованные годы труда, сомнений, поисков и многого другого, что входит сейчас в обобщенное понятие «учебно-тренировочный» процесс.

Скоростно-силовая способность характеризуется непредельными напряжениями мышц, проявленными с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека к быстрому наращиванию рабочего напряжения мышц до возможного (прыжки, метания, броски). Взрывную силу можно подразделить на две составляющие: стартовую силу и ускоряющую.

Стартовая сила — это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила — способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях начавшегося ускорения.

Взрывная сила проявляется во многих двигательных действиях, там, где необходимо в минимальное время проявить максимально возможную в этих условиях силу. Это характерно для спринтерского бега, различных прыжковых упражнений, метаний.

Скоростно-силовая подготовка в легкой атлетике включает значительное число средств и методов достижения поставленной цели.

Цель нашей работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить скоростно-силовую подготовку легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

Наблюдение осуществлялось во время тренировочных занятий, проводимых с воспитанниками ДЮСШ по ИВС им. А.М.Беляева.

Задачи: 1. Выявить в процессе анализа литературы особенности скоростно-силовой подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

2. Разработать программу развития скоростно-силовых качеств у спринтеров.

3. Определить динамику исследуемых характеристик у легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы исследования*:

1. Анализ научно-методической литературы и документов материалов.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент: бег 30 м с хода; бег 30 м с низкого старта; бег 60 м с низкого старта; прыжки в длину с места; проба «Абалакова».
4. Методы математической статистики. 5. Анализ нормативных документов.

Была разработана программа специальных упражнений для повышения скоростно-силовой подготовленности. Программа состояла в том, что 3 раза в неделю проводились тренировочные занятия, на которых выполнялись специальные упражнения скоростно-силовой направленности (соревновательные упражнения с использованием сопротивления внешней среды, выпрыгивания с утяжелителями, прыжки в глубину, в высоту и т.д.).

Для изучения динамики скоростно-силовой подготовленности были проведены тесты до и после специального тренировочного процесса.

Рассмотрев научно-методическую литературу по подготовке спринтеров и проведя исследования на воспитанниках ДЮСШ имени А.М.Беляева, мы наблюдали рост показателей в контрольных тестах. Поэтому можно сказать, что данный метод тренировок эффективен и дает положительные результаты.

Н.А.Павлюкова

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, при осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники [2, 3].

Секционные занятия баскетболом позволяют не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформиро-

вать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Занятия в спортивных секциях в основном проходят по урочному типу, т.е. они, имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место [1].

Основными задачами секционной работы являются: расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры.

Средний школьный возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение координационных способностей при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств.

Целью исследования является изучение концентрации внимания юных баскетболисток.

Занятия, на которых проводились исследования, были рассчитаны на систему трехразовых тренировок в неделю продолжительностью 60 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

На занятиях большое внимание уделялось упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболисток.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной направленности. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В результате проведенных исследований нами выявлено, что внеклассные занятия по баскетболу положительно влияют на концентрацию внимания девушек среднего возраста, в частности уменьшается количество ошибок и время выполнения теста Бурдона-Анфимова.

Литература

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.- М.: Физкультура и Спорт, 1988.-350 с.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск: Народная света, 1978.- 76с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,1991.-224 с.

Н.В.Румянцева

*канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания и спортивных дисциплин
Вологодский государственный педагогический университет, г.Вологда*

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей — методики начального обучения, которая должна совершенствоваться на основе исследований соревновательной деятельности и спортивного мастерства, по принципу первичности соревнований и вторичности тренировки (Тапхаров М.В., 2007). На основе становления и совершенствования спортивного мастерства, с учетом закономерностей возрастного аспекта спортсменов и специфики вида спорта осуществляется разработка и синтез существующих научных данных в поиске рациональных средств, методов и форм организации, очередности их применения (Карелин А.А., 1997). Объективно существующие противоречия между изменившейся соревновательной деятельностью в борьбе вольным стилем и необходимостью ее учета в дальнейшей разработке методики тренировки юных спортсменов определили проблему исследования реализации технико-тактических приемов юными борцами в соревновательных схватках.

Целью нашего исследования являлось выявление особенности реализации технико-тактических приемов вольной борьбы юными спортсменами в условиях соревнований. Сбор информации проводился во время соревнований по вольной борьбе на Чемпионате Северо-Западного федерального округа среди юношей. Наблюдения фиксировались при помощи видеосъемки. Были засняты 69 схваток юных спортсменов-вольников общей продолжительностью 185 мин. Фиксировались реализованные технические приемы. Полученные данные подверглись статистической обработке.

В ходе исследования соревновательного объема технической подготовленности борцов вольного стиля, было зафиксировано 439 технических действий. В среднем каждый спортсмен за схватку выполняет $3,57 \pm 0,2$ приема. Наиболее часто применяемыми техническими приемами являются переводы — $27,9 \pm 5,7\%$, проход в ноги — $23,2 \pm 4,5\%$ и перевороты накатом — $19,2 \pm 1,9\%$. Менее часто юные борцы применяют мельницы — $13,9 \pm 2,5\%$, броски — $10,5 \pm 1,7\%$ и сваливания — $5,3 \pm 1,9\%$. Данное соотношение позволяет констатировать факт, что поединок юных борцов состоит: из техники борьбы в стойке — $75,3\%$ и техники борьбы в партере — $24,6\%$.

Следует отметить, что в разных весовых категориях соотношение примененных технических приемов колеблется. Такие приемы как накаты, мельницы, броски и сваливания проводятся одинаково часто как более легкими, так и более тяжелыми весовыми категориями (при $p > 0,05$). Наибольшая частота выполнения проходов характерна для весовых категорий от 32 до 38кг, а наибольшая

частота переводов для весовых категорий от 42 до 50 кг (при $p < 0,05$). В целом же, взаимосвязь между весовой категорией и реализованными техническими приемами за исключением проходов мала.

Чтобы выявить, как указанные технические приемы были реализованы для победы над соперником, мы провели ранговую корреляцию между примененными техническими приемами и результатами соревнований и результатами конкретных поединков.

В весовой категории 32 кг у спортсменов имеющих более высокий ранг наблюдается высоко значимая корреляция со следующими реализованными техническими приемами: проходами ($r = -0,658$) и переводами ($r = -0,654$). Данные приемы достаточно простые и поэтому в соответствии с правилами соревнований оцениваются в 1 балл. Значимая статистическая взаимосвязь (при $p < 0,05$) наблюдается с реализованными бросками ($r = -0,556$) и сваливаниями ($r = -0,537$). Корреляция между реализацией технических приемов и результатами конкретных поединков показала, что для победы в поединке наибольшую весомость имеют наиболее сложные приемы, оцениваемые в 3 балла: мельницы ($r = 0,88$ при $p < 0,01$) и броски ($r = 0,866$ при $p < 0,01$). Менее сложные приемы также высоко значимо коррелируют с результатами поединков, но при средней тесноте взаимосвязи (накаты $r = 0,675$; проходы $r = 0,667$; сваливания $r = 0,615$; переводы $r = 0,604$ при $p < 0,01$). Несмотря на то, что более квалифицированные юные спортсмены весовой категории 32 кг очень активны в соревновательном поединке, они набирают достаточно высокие баллы за счет проведения простых приемов, но все же при прочих равных условиях в конкретно взятом поединке преимущество имеют юные спортсмены, реализующие более сложные технические приемы.

В весовой категории 35 кг у спортсменов имеющих более высокий ранг наблюдается высоко значимая корреляция (при $p < 0,01$) со следующими реализованными техническими приемами: бросками ($r = -0,705$), накатами ($r = -0,687$), проходами ($r = -0,648$), мельницами ($r = -0,639$). В отличие от более легкой весовой категории спортсмены этой категории, имеющие более высокие ранг, кроме более простых накатов и проходов эффективно реализуют в равной мере две группы наиболее сложных приемов — броски и мельницы (при $p < 0,01$). Значимая статистическая взаимосвязь (при $p < 0,05$) наблюдается с реализованными переводами ($r = -0,577$). Корреляция между реализацией технических приемов и результатами конкретных поединков показала, что все спортсмены, одержавшие победу в схватках, в равной мере эффективно реализовали такой прием как мельница ($r = 1$). Все остальные приемы кроме сваливаний имеют высоко значимую статистическую взаимосвязь (при $p < 0,01$) с итогами схваток. В весовой категории 35 кг можно отметить высокий уровень реализации всех технических приемов, за исключением сваливаний. Данный прием не только очень редко проводится, но и не имеет реализационной эффективности.

В весовой категории 38 кг корреляционные отношения между рангом спортсменов и реализованными техническими приемами можно выстроить следую-

щим образом: броски ($r=-0,666$ при $p < 0,01$); накаты ($r=-0,641$ при $p < 0,05$); проходы ($r=-0,551$ при $p < 0,05$); сваливания ($r=-0,511$ при $p > 0,05$); переводы ($r=-0,489$ при $p > 0,05$); мельницы ($r=-0,479$ при $p > 0,05$). Спортсмены более высокого ранга наиболее часто применяли броски, накаты и проходы, а сваливания, переводы и мельницы проводились спортсменами независимо от их ранга. Однако для победы в конкретном поединке наибольшую значимость имели накаты ($r=0,869$) и мельницы ($r=0,866$) (при $p < 0,01$). С такими приемами как переводы ($r=0,748$), броски ($r=0,745$) и проходы ($r=0,713$) наблюдалась статистически значимая взаимосвязь (при $p < 0,05$). Можно отметить, что для более квалифицированных спортсменов характерна реализация определенной группы приемов: бросков (3 балла), накатов (2 балла) и проходов (1 балл), в то время как проведение сваливаний (2 балла), переводов (1 балл) и мельниц (3 балла) для них не свойственно. Однако проведение такого редко применяемого приема как мельница практически всегда ведет к победе в поединке.

В весовой категории 42 кг спортсмены, имеющие более высокий ранг, кроме самых простых технических приемов переводов ($r=-0,553$) и проходов ($r=-0,658$) эффективно реализуют и более сложный прием — мельницы ($r=-0,472$ при $p < 0,05$). Рассматривая корреляцию между реализацией технических приемов и результатами конкретных поединков, видно, что многие спортсмены, одержавшие победу в схватках, эффективно реализовали такие приемы как накаты ($r=0,811$), переводы ($r=0,735$), мельницы ($r=0,73$) и проходы ($r=0,673$). Реализация бросков не имеет статистической значимой взаимосвязи с результатами поединков. Следует отметить что, те приемы, проведение которых свойственно для более квалифицированных спортсменов, как правило, приводят и к победе в конкретных поединках. Исключение составляют накаты, несмотря на то, что их выполняют многие спортсменам данной весовой категории не зависимо от их квалификации, их проведение приводит к победе в схватке в большей мере, чем проведение других приемов.

В весовой категории 46 кг имеющих более высокий ранг наблюдается высокая значимая корреляция (при $p < 0,01$) с бросками ($r=-0,61$), мельницами ($r=-0,561$) и накатами ($r=-0,503$). С такими приемами как сваливания ($r=-0,451$) и проходы ($r=-0,398$) нами зарегистрирована значимая статистическая взаимосвязь (при $p < 0,05$). Корреляция между реализацией технических приемов и результатами конкретных поединков, показала, что все приемы независимо от их сложности имеют высокосignificantную статистическую взаимосвязь с результатами схваток (при $p < 0,01$). По тесноте взаимосвязи их можно расставить в следующем порядке: накаты ($r=0,849$), мельницы ($r=0,804$), проходы ($r=0,799$), броски ($r=0,731$), переводы ($r=0,686$) и сваливания ($r=0,572$). Для более квалифицированных юных спортсменов данной весовой категории свойственна реализация наиболее сложных приемов бросков (3 балла), мельниц (3 балла), накатов (2 балла), в меньшей степени эта зависимость прослеживается со сваливаниями (2 балла) и проходами (1 балл), а с переводами (1 балл) она низкая.

У спортсменов в весовой категории 50 кг имеющих более высокий ранг наблюдается высоко значимая корреляция со следующими реализованными техническими приемами: мельницами ($r=-0,705$), накатами ($r=-0,636$) и бросками ($r=-0,499$). С такими приемами как переводы ($r=-0,415$) и проходы ($r=-0,361$) зарегистрирована значимая статистическая взаимосвязь (при $p<0,05$). Такой технический прием как сваливание стоит на последнем месте среди реализованных приемов, его применение слабо коррелирует как с квалификацией спортсменов ($r=-0,358$ при $p>0,5$), так и с успешностью схваток ($r=0,218$ при $p>0,1$). Рассматривая корреляцию между реализацией технических приемов и результатами конкретных поединков, видно, что высоко значимую статистическую взаимосвязь с результатами схваток имеют следующие технические приемы: броски ($r=0,646$), мельницы ($r=0,645$), переводы ($r=0,59$) и накаты ($r=0,585$). Проходы ($r=0,327$ при $p>0,5$) так же как и указанные выше сваливания не имеют значимой статистической взаимосвязи с итогами схваток.

Таким образом, анализ реализованных технических приемов позволил определить соревновательный объем техники юных борцов в разных весовых категориях, а корреляционный анализ рассмотренных технических приемов, ранга спортсменов и результатов схваток позволил установить особенности тактики в разных весовых категориях.

Литература

1. Карелин А.А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб, 1997. — 24 с.
2. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - М, 2007. — 24 с.

А.В.Рябова

студентка 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ АКРОБАТОВ

Спортивная акробатика — это сложный вид спорта, требующий от занимающихся длительной и настойчивой работы, направленной на всестороннее развитие физических качеств, обладающий техникой многообразных упражнений [1].

Наблюдаемое в настоящее время повышение социальной значимости спорта выражается в обострении конкуренции на крупнейших соревнованиях. Развитие спорта, в том числе гимнастики и спортивной акробатики, сопровождается неизменным ростом уровня спортивных результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей [2, 3].

Необходимость дальнейшего изучения вопросов повышения эффективности физической подготовки акробатов с перспективой роста спортивного мастерства определяются постоянными диалектическими противоречиями между все возрастающими требованиями к уровню спортивного мастерства и возможностью жизнеобеспечивающих систем организма с одной стороны, количеством трудозатрат, с другой—возможностями детского организма.

Целью данной работы является совершенствование методики общей и специальной физической подготовки юных акробатов на начальном этапе обучения и начальной специализации.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Исследовать динамику развития и структуру физической подготовленности юных акробатов на начальном этапе спортивной подготовки.
2. Выявить особенности развития специальных качеств у акробатов, занимающихся в парных упражнениях на основе анкетирования специалистов в области физической культуры и спорта.
3. Разработать и адаптировать рабочую программу по спортивной акробатике для трехлетнего начального и специализированного обучения.
4. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы, предназначенной для целенаправленного развития специальных физических качеств юных акробатов.

Обобщив и систематизировав данные анкет, нами разработана и адаптирована учебная программа по спортивной акробатике для трехлетнего начального и специализированного обучения. В основу программы положены нормативные требования по физической, спортивно — технической подготовке, научные и методические разработки по спортивной акробатике. В данной программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки 1-2 года обучения и учебно-тренировочных групп 1 года обучения. Учебный план рассчитан на 44 недели.

В результате внедрения разработанной программы нами была выявлена положительная динамика выполнения контрольных упражнений для развития физических качеств. Суммарный прирост показателей физической подготовки у девочек составил - 36%, у мальчиков - 60%

Таким образом, внедрение разработанной программы по спортивной акробатике и подобранные в ней для занятий средства и методы с учетом требований избранного амплуа положительно повлияло на эффективность развития специальных физических качеств юных акробатов.

Литература

1. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1986, с. 160.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФИС, 1988. — 331с.
3. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств// Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 7. - С. 2.

Ф.М.Садовский

студент 6 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Ю.В. Коричко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г.Нижевартовск

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Современное состояние спортивного движения в мире в начале нового тысячелетия характеризуется постоянным ростом популярности традиционных видов спорта, возникших еще в Древнем мире, а затем, начиная с 19-го века и по настоящее время, прочно вошедших в систему общечеловеческих ценностей.

Спорт в современном обществе представляет собой глобальное явление мирового масштаба. Этому способствовали, прежде всего, зарождение и бурное развитие в 20-м веке Олимпийского движения, утверждение самосознания народов и наций различных стран через своих спортивных кумиров, уникальные возможности электронных средств массовой информации и, прежде всего, телевидения, способствовавшего широкому распространению и пропаганде спорта. Вместе с тем, вторая половина 20-го столетия ознаменовалась возникновением новых видов спорта, которые быстро завоевали большую популярность, и привлекли внимание широкой зрительской аудитории.

Под влиянием взаимодействия смежных сфер культуры и переноса на соревновательный уровень цирковых и танцевальных выступлений возникли сложнокоординационные виды спорта — спортивная акробатика, прыжки на батуте, художественная гимнастика, акробатический рок-н-ролл.

Целью исследования является совершенствование методики подготовки в спортивных видах гимнастики.

Объектом исследования процесс интегральной подготовки в спортивных видах гимнастики.

Предметом исследования является акробатические упражнения в спортивных видах гимнастики.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами - преподавателями по спортивным видам гимнастики в детско-юношеских спортивных школах.

Тенденции развития спорта высших достижений диктуют необходимость планомерной многолетней подготовки в спортивных видах гимнастики, базирующихся на строгой преемственности тренирующих воздействий.

В комплексной системе подготовки в спортивных видах гимнастики особое место занимают упражнения на батуте, которые также являются универсальным средством, позволяющим успешно совершенствовать вестибулярную устойчивость. Универсальность действия упражнений на батуте состоит в комплексном развитии функции вестибулярного, двигательного и других анализаторов, улучшении деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, развитии скоростно-силовых качеств, выносливости, чувства равновесия, ориентировки, быстроты двигательной реакции, воспитании способности точно управлять движениями [2, 4].

Для развития ловкости спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре.

Для успешного обучения упорам, стойкам, подержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Кроме того, следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).

В спортивной гимнастике, акробатике, прыжках на батуте, художественной гимнастике одним из важнейших критериев качества приземления является принятие позы устойчивого равновесия при завершении спортивной композиции. Именно демонстрация устойчивого приземления, выполненного пластично, а значит и эстетично, является одним из существенных показателей исполнительского мастерства спортсмена [1, 3].

Таким образом, существует необходимость уже на начальном этапе подготовки в спортивных видах гимнастики формировать базовые навыки на примере профилирующих акробатических упражнений.

Литература

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. — Киев, 1988. - 168 с.
2. Менхин А.В. Батут в тренировке гимнаста: Метод. разработ. для студ. РГАФК, специализирующихся в спортивной гимнастике. — М.: Б.и., 1996. — 27 с.
3. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: Учеб.пособие. — Малаховка:, 1999. — 64 с.

О.Н.Самолова

студентка 2 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент

кафедры спортивных дисциплин Н.А. Самолова

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ОСОБЕННОСТИ ОВЛАДЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА

В соответствие с научно обоснованными закономерностями в классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: образование, закрепление и совершенствование. В процессе обучения движениям, в частности способам передвижения на лыжах, соответственно выделяют три взаимосвязанных этапа обучения [1].

На первом этапе обучения формируется общее представление об изучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками, освоение снежной среды. Вырабатывается так называемое «чувство лыж и снега».

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. Движения становятся раскованными и уверенными.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники передвижения на лыжах. Внешне это проявляется в рациональном выборе способа передвижения, в адекватном изменении длины и частоты шагов/циклов на различных скоростях, в сохранении правильной структуры движений, в оптимальной реализации в двигательных действиях индивидуальных анатомо-физиологических характеристик и особенностей психики [1].

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения. В основе последовательности обучения лежит так называемый механизм переноса навыков, когда приобретенные навыки либо облегчают (положительный перенос), либо затрудняют освоение новых (отрицательный перенос).

В процессе обучения характерным для лыжника движениям используют преимущественно положительный перенос двигательных навыков. Поэтому применение подводящих и имитационных упражнений, широкое использование лыжероллеров, других тренажеров в бесснежный период значительно облегчают и ускоряют овладение техникой передвижения на лыжах благодаря положи-

тельному переносу навыков, который происходит в тех случаях, когда в главных фазах координационной структуры упражнений имеется большое сходство [2].

Современная подготовка лыжника-гонщика как обязательный элемент включает использование лыжероллеров. Большую часть циклической нагрузки в бесснежный период квалифицированные спортсмены выполняют, применяя данное тренировочное средство [2].

Техника преодоления подъемов на лыжах сильно изменяется с увеличением крутизны склона. При передвижении на лыжероллерах структура хода более постоянна. Однако, существуют некоторые особенности в технике преодоления различных по крутизне участков, поскольку с изменением условий передвижения на подъемах меняются скорость, длина и частота шагов.

Главное отличие техники передвижения на лыжероллерах от техники передвижения на лыжах — невысокая частота шагов [2]. При увеличении крутизны склона частота возрастает незначительно. Разница с аналогичными показателями при передвижении на лыжах достигает 50%. Так, на подъеме 12о частота шагов составляет 1,6-1,7 в секунду. На лыжах подобные участки гонщики проходят с частотой более 2 шагов в секунду [3]. Причиной этого является значительный вес лыжероллеров.

Сравнивая фазовый состав хода в различных средствах подготовки, отмечают наиболее полное соответствие в технике хода при передвижении на лыжероллерах на подъемах крутизной до 5о и ходе на лыжах по равнинным участкам. Техника преодоления подъемов крутизной 6-10о при передвижении на лыжероллерах имеет наибольшее сходство со структурой движения лыжника-гонщика на лыжах на подъемах крутизной 4-5о.

Ритмическая структура хода стабилизируется на околосоревновательных режимах. Именно поэтому целесообразно работу над совершенствованием техники различных ходов осуществлять при интенсивности не ниже 90%, так как при низких скоростях формируется и закрепляется неправильный ритм движения. Следовательно, специальной технической подготовке необходимо уделять главное внимание в напряженных тренировках, при прохождении дистанции с соревновательной и околосоревновательной скоростями.

Во время тренировок на лыжероллерах диапазон скоростных режимов находится в пределах 75-90%. Скорости выше и ниже этих пределов во время тренировок, как правило, не применяются. Вместе с тем, это диктует включать в тренировочные занятия на технику короткие отрезки, преодолеваемые с соревновательной и около соревновательной скоростью [3].

Формировать в деталях систему движений, закреплять технику лыжных ходов — основные задачи технической подготовки в бесснежный период. Использование лыжероллеров позволяет эффективно решать эти задачи. Но структура движений на лыжероллерах специфична и некоторые ее особенности в определенных моментах нерациональны для совершенствования лыжного хода [3]. Поэтому пока до конца не ясно, нужно ли ломать, изменять технику передвиже-

ния на лыжероллерах, чтобы максимально точно воспроизвести структуру лыжного хода, и какое влияние при этом оказывают особенности движений на лыжероллерах на перенос и закрепление соответствующих навыков в основном упражнении лыжника; в передвижении на лыжах.

Вполне очевидно, что тренировки и соревнования на лыжероллерах необходимо проводить на трассах с разнохарактерным рельефом [2], так как лыжероллеры предоставляют возможность совершенствовать технику лыжных ходов, применяемых в основном на участках с крутизной склона до 50. Именно поэтому на лыжероллерных трассах среди подъемов должны преобладать склоны средней крутизны (6-120) и участки большой крутизны (12-150).

Наилучшим скоростным режимом для работы над совершенствованием техники считается режим околосоревновательной интенсивности. Нижней границей передвижения является скорость, равная 85% от соревновательной скорости на данной дистанции [1]. Проводить тренировочные занятия на лыжероллерах с целью совершенствования техники лыжных ходов при интенсивности передвижения менее 85% от соревновательной скорости считается нецелесообразно.

Простейший и надежный контроль за уровнем развития специальных физических качеств и технической подготовленностью лыжников-гонщиков в бесснежный период подготовки можно осуществлять на основании определения кинематических характеристик движения спортсменов в процессе выполнения тренировки на лыжероллерах.

С этой целью в период проведения тренировочных занятий на лыжероллерах рекомендуется на различных участках дистанции определять скорость движения спортсмена на отрезке, длину и частоту шагов при передвижении тем или иным способом. Затем, сравнивая изменение кинематических показателей техники лыжных ходов в процессе выполнения тренировочного задания можно судить о направленности воздействия и его величине.

Сравнивая динамику кинематических показателей лыжников—гонщиков от тренировочного занятия к тренировочному занятию можно характеризовать процесс становления спортивной формы и технического мастерства спортсменов.

Литература

1. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 128 с.
2. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно—практическое пособие / Т.И. Раменская. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 264 с.
3. Манжосов, В.Н. Основы техники лыжных ходов / В.Н. Манжосов, А.В. Кондрашов. — Тарту: 1990. — 53 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов.

Одним из таких факторов является развитие основных физических качеств и выявления эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой девочки уже в 8 - 9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём видам многоборья.

В течение одного—двух лет необходимо обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому целенаправленное развитие физических качеств приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса [1].

Целью исследования является совершенствование методики развития физических качеств на занятиях художественной гимнастикой.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные научно-методической литературы по методическим особенностям развития физических качеств на занятиях художественной гимнастикой.
2. Выявить уровень и динамику развития физических качеств гимнасток — художниц.
3. Обосновать эффективность внедрения специальных упражнений на занятиях с юными гимнастками.

Занятия проводились в МАОУДОД «СДЮСШОР» СК «Нефтяник» и СК «Арена». В исследовании приняли участие 10 девочек в возрасте 7-9 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по два академических часа.

На занятиях с юными гимнастками мы применяли: упражнения на расслабление, разновидности ходьбы, бега, партерные движения, движения, разучивание которых связано с образованием более или менее сложного двигательного навыка. Это упражнения типа волн, равновесий, поворотов, прыжков, элементы полукробатического и акробатического характера. Использовались специаль-

ные упражнения на развитие основных физических качеств, в том числе подготовительные, подводящие, имитационные и части двигательных действий [1].

Таким образом, на этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - с.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. — 235 с.

А.А.Сушко

*аспирантка кафедры теории физической культуры
Научный руководитель: д-р. пед. наук, профессор
кафедры теории физической культуры А.В.Гаськов
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ*

ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АРБАЛЕТНОГО СПОРТА В РОССИИ

Арбалет — весьма древнее и грозное оружие. Точных данных о месте и времени создания арбалета нет. По одним данным происхождение арбалета датируется 4-3 вв. д.н.э.[1], другие авторы относят происхождение арбалета к более позднему периоду — 2 в. д.н.э. [2], а известный Санкт-Петербургский ученый-оружиевед С.А.Школяр говорит о создании арбалета в 6-5 вв. д.н.э. [3, 4]. Но все авторы сходятся в одном — арбалет — оружие интересное, обладающее легкостью прицеливания, высокой точностью и дальностью стрельбы.

Арбалеты стояли на вооружении различных армий мира до начала 16 века, затем постепенно стали сменяться огнестрельным оружием и к концу века были полностью им вытеснены. Так завершился военный период истории арбалета. Из средства уничтожения противника арбалет стал субъектом развлечения, охоты, спортивных состязаний. Еще с начала 13 века в Европе стали образовываться стрелковые гильдии арбалетчиков. Эти союзы занимались практической стрельбой, устраивали состязания. И сегодня существует основанный в 1213 г. Брюссельский национальный королевский арбалетный клуб (Бельгия), а ежегодные встречи Гражданской Гильдии Арбалетчиков в г.Дрездене (Германия) проводятся с 1456 г. [5].

В 1956 году семь европейских стран образовали Международный арбалетный союз (IAU). Начали проводиться международные соревнования по стрельбе из арбалета, в 1958 году состоялся первый чемпионат Европы, а в 1979 году в

Австрии прошел первый мировой чемпионат арбалетчиков. Сегодня арбалет - это оружие востребованное, занятие арбалетным спортом вырабатывает ловкость и силу, быстроту реакции и точность. На сегодняшний день членами Международного арбалетного союза являются около 30 стран.

В настоящее время развиваются два вида арбалетов. Первый - полевой (класс "филд"). Он используется как для спортивной стрельбы, так и для охоты и стреляет стрелами из углепластика со стальным наконечником и пластмассовым оперением. Второй вид - матчевый арбалет (класс "матч"), стреляющий специальными болтами. Он используется только в спортивных состязаниях. Соревнования проводятся в этих двух классах (дивизионах) арбалетов. В матчево дивизионе спортсмены стреляют с дистанций 10 и 30 метров. Из полевого арбалета стреляют в закрытых помещениях с дистанции 18 метров, на открытом воздухе - с 30, 50 и 65 метров.

Российский арбалетный союз создан в 1993 году, объединив 47 субъектов Российской Федерации. В 1994 году сборная команда России впервые приняла участие в Чемпионате мира по стрельбе из полевого арбалета (г.Висбаден, Германия) и заняла 10 место в общекомандном зачете. С января 1995 года Россия зарегистрирована в Международном арбалетном союзе. Союз создан в целях содействия развитию арбалетного спорта в России, широкой пропаганды и популяризации арбалетного спорта среди населения имеющего как прикладное, так и оздоровительное значение, вовлечения граждан и членов их семей к занятиям арбалетными видами спорта на территории РФ. Целью Союза так же является подготовка, организация и участие спортсменов сборных команд РФ по арбалетным видам спорта в Чемпионатах, Первенствах и Кубках Мира, Европы и других международных соревнованиях, а также подготовка, организация и участие спортсменов по арбалетным видам спорта во внутрироссийских соревнованиях [6].

Арбалетный спорт в России достаточно молод, но при этом, российские стрелки-арбалетчики неоднократно показывали высокие результаты на различных международных соревнованиях. В данной статье предпринята попытка рассмотрения проблем становления и развития российского арбалетного спорта на основе анализа выступлений российских стрелков-арбалетчиков (матчевый дивизион) на международных соревнованиях 2006-2010 г.г.

В становлении арбалетного спорта просматриваются общие для всех новых и нетрадиционных видов спорта проблемы. Можно предположить, что процесс становления нового вида спорта включает два последовательных этапа — этап начального становления и этап устойчивого функционирования [7].

Применительно к арбалетному спорту можно с уверенностью сказать, что этап начального становления пройден:

- создан Российский Арбалетный Союз, обеспечивающий управление функционированием данного вида спорта;
- организовано взаимодействие Союза с государственными и общественными органами управления физкультурой и спортом. Арбалетный спорт зарегистриро-

ван как официальный вид спорта приказом Минспорта России от 31.12.1993 № 4/5а, во всероссийском реестре видов спорта представлен 23 упражнением;

- создана разветвленная сеть региональных отделений;
- Союз принят в Международный арбалетный союз, российские стрелки-арбалетчики прочно вошли в верхние строчки мирового рейтинга.

Арбалетный спорт в России, несмотря на молодость, стремительно развивается. Начиная с 1993 года в стране проводятся соревнования различного уровня по стрельбе из полевого и матчевого арбалетов. Неуклонно растет число участников соревнований. Например, с 2004 года проводится Открытый кубок Москвы по стрельбе из полевого арбалета. И если в 2005 году в соревновании приняли участие 65 спортсменов, в том числе 3 спортсмена высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса), то в 2008 году число участников выросло до 124, в том числе спортсменов высокой квалификации — 9.

Представленная таблица 1 показывает, что на Чемпионате Мира- 2010 году Россия не была представлена в командных соревнованиях юниоров и юниорок до 23 лет, то есть отсутствует преемственность, спортсмены, выступающие в 2006-2008гг. в данных возрастных категориях, перешли в более старшие группы, а смена не подготовлена.

Таблица 1

Результаты в командном зачете международных соревнований по стрельбе из матчевого арбалета

Упражнение	2006 г ЧМ, Steyr, Austria		2008 г ЧМ, Sulgen, Switzerland		2009 г ЧЕ, Thaan-les- vosges, France		2010 г ЧМ, Avon, France	
	РЕЗУЛЬТАТ (командный)							
	<i>1 место, страна</i>	<i>Место, Россия</i>	<i>1 место, страна</i>	<i>Место, Россия</i>	<i>1 место, страна</i>	<i>Место, Россия</i>	<i>1 место, страна</i>	<i>Место, Россия</i>
10 м жен.			1 — 1169, Франция	3 — 1161	1 — 1171, Франция	4 — 1154	1 — 1163, Швейцар.	5 — 1155
10 м муж.	1 — 1755, Россия	1 — 1755	1 — 1761 Германия	4 — 1740	1 -1754, Швейцар.	3 — 1745	1- 1749 Германия	6 — 1715
30 м Open class	1 — 1734, Россия	1 — 1734	1 — 1711, Швейцар.	4 — 1674	1 -1725, Швейцар.	2 — 1717	1 — 1694, Швейцар.	5 — 1652
30 м U-23			1 — 1637, Швейцар.	2 — 1625				
10 м U-23			1 — 1734, Россия	1 — 1734				
10 м U-21 жен.	1 — 1155, Россия	1 — 1155	1 — 1156 Германия	2 — 1144	1 — 1144, Россия	1 — 1144		
30 м U-21	1 — 1667, Россия	1 — 1667			1 — 1676, Швейцар.	3 — 1611		

Таблица 2

**Результаты в индивидуальном зачете международных соревнований
по стрельбе из матчевого арбалета**

Упражнение	2006 г ЧМ, Steyr, Austria		2008 г ЧМ, Sulgen, Switzerland		2009 г ЧЕ, Thaon-les-vosges, France		2010 г ЧМ, Avon, France	
	РЕЗУЛЬТАТ (индивидуальный)							
	1 место Страна	Место, Россия	1 место Страна	Место Россия	1 место Страна	Место, Россия	1 место, Страна	Место, Россия
10 м жен.	1- 390, Германия	5 — 390, 17- 372	1- 392, Франция	5 — 391, 9 — 388, 16- 384, 23- 381	1 — 390, Франция	2 — 391, 6 — 388, 16- 385, 18- 382, 20- 381	1- 394, Германия	6 — 388, 11- 384, 14- 383, 17- 383
10 м муж.	1-589, Венгрия	2 — 588, 5 — 585, 10- 582	1-593, Венгрия	5 -584, 11- 582. 18- 574	1-593, Венгрия	2 — 585, 3 — 583, 15- 577	1 — 593, Россия	1 — 593, 14- 576, 18- 570, 20- 569
30 м Open class	1 — 582, Россия	1 — 582, 8 — 576, 17- 563	1 — 583, Швейцар.	2 — 570, 6 — 569, 13- 563, 25- 528	1-577, Венгрия	2- 574, 13- 562, 19- 555	1 — 576, Швейцар.	3 — 575, 8 - 568, 19- 554, 24- 541
30 м U-23	1 — 578, Швейцар.	8 - 552	1 — 560, Россия	1 - 560 4 — 547, 13- 518				
10 м U-23	1 — 583, Швейцар.	7 - 573	1 — 586, Россия	1- 586, 5 — 580, 10- 568				
10 м U-21 жен.	1 — 391, Россия	1 — 391, 4 — 383, 7 - 381	1- 392, Германия	4 — 387, 9 — 380, 13- 377	1 — 391, Франция	4 — 382, 6 — 380, 7 — 380, 11- 364	1 — 387, Франция	6- 384
10 м U-21 муж.					1 — 387, Германия	7 - 376	1 — 390, Франция	10 - 374
30 м U-21	1 — 561, Россия	1 - 561, 3 — 556, 6 - 550	1 — 558, Германия	7 — 534, 9 — 519 11- 508	1 — 563, Германия	11- 538, 12- 537, 13- 535	1 — 570, Германия	4 - 553

Как показывает таблица 2 в индивидуальных соревнованиях возрастная категория юниоры до 23 л. не были представлены на Чемпионате Европы- 2009, Чемпионате Мира-2010 гг., лишь по одному юниору (юноши, девушки) были представлены на Чемпионате Мира-2010.

В нашей стране практически отсутствует система подготовки спортсменов-арбалетчиков, тренеров, нет методической литературы. Отчасти это можно объяснить отсутствием данной дисциплины в олимпийской программе. Но Международный арбалетный союз ставит своей целью включение стрельбы из ар-

балета в программу Олимпиад, регулярно проводятся чемпионаты Мира, чемпионаты Европы, кубковые соревнования, выступая на которых российские стрелки достойно представляют свою страну.

На международных соревнованиях по стрельбе из арбалета, в частности матчевого, Россию представляют, в основном стрелки-пулевики. В технике стрельбы пулевой и стрельбы из матчевого арбалета много общего и спортсменами-пулевиками участие в соревнованиях по арбалетному спорту зачастую рассматривается как разнообразие основной спортивной деятельности [8], в то время как в других странах спортивная стрельба из арбалета вполне самостоятельный вид спорта, а в некоторых странах (Швейцария, Швеция, Австрия) этот вид спорта приравнен к национальным. Если в пулевой стрельбе существуют наработанные традиции, большое количество научно-исследовательских материалов, посвященных методике обучения стрелков, совершенствованию мастерства, то в арбалетном спорте практически отсутствует научно-методическая база подготовки спортсменов, в том числе высокой квалификации.

Развитие такого древнего вида стрельбы как арбалет, несомненно, требует современного подхода, в том числе к разработке современных методик тренировочного процесса, направленных на достижение высоких результатов.

Как показывает практика международных соревнований, уровень подготовки стрелков-пулевиков позволяет показывать высокие результаты в арбалетном спорте. Но для обеспечения стабильно-высокого результата необходима обоснованная система подготовки именно стрелков из арбалета, включая изучение и совершенствование материальной части, применение новейших методов тренировки, на основе научных разработок [9, 10]. Изучение процесса развития данного вида спорта имеет высокую актуальность, поскольку позволяет выявить основные закономерности, определяющие динамику его состояния, установить проблемы и на этой основе наметить дальнейшие перспективы.

В целом же проблемы российского арбалетного спорта можно сформулировать так:

1. Слабое научно-методическое обеспечение тренировочного процесса. В России и за рубежом накоплен достаточный объем исследований по истории арбалета как оружия, но практически нет методической литературы, раскрывающей организацию и методику тренировки, технику стрельбы.

2. Недостаточное количество игр в календаре соревнований, ограниченное число регионов, культивирующих данный вид стрельбы. Данная деятельность должна осуществляться на принципах программно-целевого управления и предусматривать возможность финансовой поддержки не только государством, но и предпринимателями.

3. Низкий уровень развития массового спорта в целом и арбалетного в частности. Согласно прогнозу, для наиболее эффективной реализации функций физической культуры (социальной, экономической, оздоровительной и др.) необходимо, чтобы в стране регулярно занималось физической культурой и спор-

том 30% населения. Такого уровня, по расчетам экспертов, мы можем достигнуть только к 2015 г. Поэтому из-за низкого процентного показателя занимающихся физической культурой и спортом (13%) в ближайшие годы будут оставаться невысокими и обеспеченность населения спортивными сооружениями, и размер выделяемых средств на развитие массового спорта, так как существует зависимость этих нормативов от количества занимающихся физкультурой и спортом. Услуги массового спорта должны стать объектом государственного регулирования, сформированного с учетом обеспечения доступности данного вида услуг для всех категорий населения. [11]

Изучение особенностей и направлений развития российского арбалетного спорта, разработка методических рекомендаций и пособий, анализ причин, сдерживающих развитие этого вида спорта в России и путей их преодоления, дает российским тренерам и спортсменам дополнительные возможности для качественного построения тренировочного процесса, достижения стабильно-высоких результатов.

Литература

1. Бехайм В. Энциклопедия оружия//Руководство по оружиюведению. Оружейное дело в его историческом развитии от начала средних веков до конца 18 в. СПб., 1995, 571 с.
2. Вэшфорд Д. Арбалет Матиша Корвинуша, 1489 (Bashford Dean. «A Crossbow of Matthias Corvinus, 1489» Source: The Metropolitan Museum of Art Bulletin, Vol. 20, № 6 (Jun., 1925).
3. Е. Конова . «Артем Хаджибеков отправляется на чемпионат мира по стрельбе из арбалета» - 18.08.2006. Агентство спортивной информации "Весь спорт".
4. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 12. - С. 17-22.
5. Лазутов А.В. Устойчивость позы человека при стрельбе из арбалета и приемы ее регуляции. Автореф. дис. канд. пед. наук — М., 2003. — 22 с.
6. Палехова Е.С. Подготовка высококвалифицированных стрелков из арбалета с биомеханическим волновым тренажером. Автореф. дисс. канд. пед. наук — М., 2006. — 23 с.
7. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) — М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. — 132 с.
8. Устав Российского арбалетного союза, официальный сайт Российского арбалетного союза www.crossbow-rus.ru.
9. Фоли Б., Палмер Дж., Содэл В. Арбалет, журнал «В мире науки», № 3, 1985.
10. Школяр С.А. Китайская доогнестрельная артиллерия. — М, Наука, 1980, 404 с.
11. Школяр С.А. Лук или арбалет (Две текстологические заметки к русскому переводу «Сунь-Цзы») Письменные памятники Востока, Ежегодник, 1974, М. Наука, № 1984, с 272-302.

Е.А.Фиринская

*преподаватель кафедры борьбы института спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

А.И.Завьялов

*д-р. пед. наук, профессор
Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва,
г. Красноярск*

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОК

Аннотация: В данной статье представлены результаты трехгодичного исследования по выявлению развития гибкости дзюдоисток 15-17 лет. Целенаправленное развитие гибкости способствует повышению эффективности спортивной деятельности дзюдоисток. Разработанная методика может быть использована другими тренерами.

Ключевые слова: гибкость, дзюдоистки, педагогический эксперимент, спортивная деятельность, эффективное развитие.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу. Всевозрастающая конкуренция требует повышения качества подготовки высококлассных спортсменов.

В последнее время наблюдается снижение уровня общей физической подготовленности спортсменов в дзюдо. Больше внимание уделяют технико-тактической подготовки и развития специальных физических качеств (прежде всего силы, выносливости, скоростно-силовых качеств). Эффективное проявление выше перечисленных качеств может происходить только в условиях достаточного высокого уровня общей физической подготовки.

Поэтому для подготовки высококвалифицированных спортсменов, особенно на ранней стадии, необходимо создать базу для развития ведущих физических качеств. Необходимо уделять больше внимания развитию силы, быстроты движений, координационных способностей и гибкости. Кроме того, высокий уровень развития гибкости способствует более эффективному развитию выше перечисленных качеств, выполнению технических действий и снижению травматизма, что положительно влияет на спортивную деятельность [3, 4].

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов [1, 2].

Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Известно, что недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластичные свойства предварительно растянутых мышц, для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает воз-

возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей.

Наиболее интенсивно гибкость развивается у девушек 15-17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной — 10-14 лет.

В качестве средств развития гибкости у девушек используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Иначе их называют **упражнениями на растягивание или стретчинг**, происходит от английского слова stretching - натянуть, растягивать [5]. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

С целью выявления влияния гибкости на эффективность спортивной деятельности дзюдоисток нами была разработана система упражнений для развития гибкости и методика их применения.

Изучая литературные источники и методики подготовки дзюдоисток, были отобраны упражнения для развития подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов, а также упражнения способствующие развитию активной гибкости, которые по нашему мнению в значительной степени могли бы способствовать улучшению техники приемов в дзюдо.

Это упражнения для развития активной и пассивной гибкости:

- 1) Шпагат с дополнительным усилием (партнера).
- 2) Махи возле шведской стенки с резиновыми амортизаторами.
- 3) Наклон вперед с сопротивлением партнера в положении седа - ноги врозь.

Этот комплекс упражнений выполнялся дзюдоистками 15-17 лет экспериментальной группы через день: понедельник, среда, пятница. В другие дни (вторник, четверг, суббота) выполнялись другие упражнения.

- 1) Махи возле шведской стенки с отягощениями (грузом).
- 2) Наклон к правой и левой ногам с сопротивлением партнер в положении седа - ноги врозь.
- 3) Опускание перехватом руками из положения, стоя в мост.

Мы провели экспериментальную проверку эффективности нашей методики. До начала эксперимента мы провели предварительное тестирование у девушек экспериментальной и контрольной групп с целью определения уровня развития гибкости. Тестовые задания состояли из выполнения подъема ноги (правая, левая), наклона стоя, моста, шпагатов («поперечный», «продольный» (на правую и левую ноги).

Затем мы провели тест выполнения 10 бросков на время и технику у дзюдоисток в контрольной и экспериментальной группах. С помощью метода наблюдения и экспертной оценки мы оценили технику проведения бросков: подхват под две ноги и переворот в партере. Оценивалась скорость, амплитуда движения и техника выполнения по 10-ти бальной шкале, что соответствует

оценкам за выполнение бросков в дзюдо (коко- 4 балла, юко - 6 балла, вазари — 8 балла, иппон — 10 баллов и 2 балла выставлялись за попытку выполнения броска). Кроме того, оценивалось время выполнения 10 бросков каждого приема у каждой девушки в секундах.

В ходе двухгодичного эксперимента (с сентября 2003 года по октябрь 2005 года) в конце каждой тренировки в течение 20 минут для дзюдоисток экспериментальной группы проводились разработанные нами упражнения.

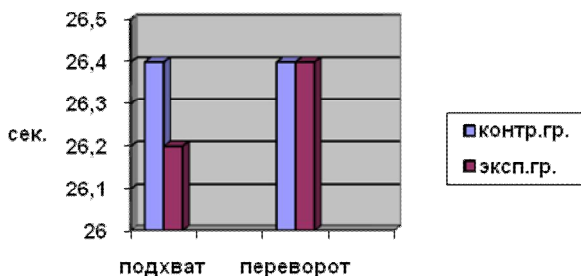


Рис.1. Результаты теста 10 бросков на время до эксперимента

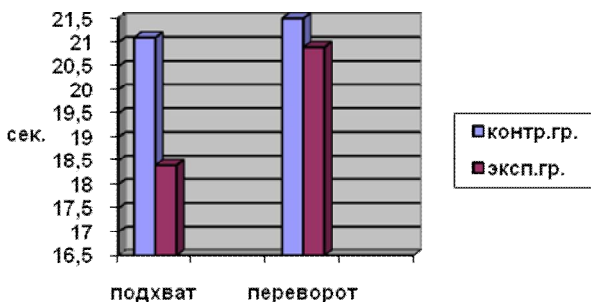


Рис.2. Результаты теста 10 бросков на время после эксперимента

По окончании эксперимента мы проверили повторное тестирование дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп.

Прирост результатов в тесте «мост» составил в контрольной группе 0,9 см, а в экспериментальной группе 6,8 см. Разница в этом тесте составила: в экспериментальной группе на 6 см больше, чем в контрольной.

Наивысший прирост результатов в тесте составил в «наклоне стоя». В начале эксперимента «наклон стоя» в контрольной группе составил 26,2 см, а после эксперимента стал 23 см; в экспериментальной группе до эксперимента - 26,6 см, после 12,2 см.

Также у экспериментальной группы значительно сократилось время выполнения бросков. Например, при выполнении подхвата, в начале эксперимента время было 26,2 сек, а в конце эксперимента стало 18,4 сек. В контрольной группе тоже видны изменения. Например, переворот в партере, в начале эксперимента занимающиеся выполняли за 26,4 сек, в конце эксперимента 20,9 сек. Более наглядно видно на рис.1,2.

Кроме того, для определения влияния уровня развития гибкости на соревновательную деятельность мы провели анализ выступлений занимающихся контрольных и экспериментальных групп на соревнованиях за период 2003 по 2005 год. За каждое место присуждались баллы (1 место - 10 баллов; 2 место - 8 баллов; 3 место - 5 баллов; 5 место - 3 балла; 7 место - 1 балл). Результаты представлены в табл.1.

Таблица 1

Результаты выступлений на соревнованиях экспериментальной и контрольной групп в период 2003 — 2005 г.

	Группы	Город $X \pm m$		Край $X \pm m$		Зона $X \pm m$		$\sum X \sum \pm m$		p
		Конт. гр.	Эксп. гр.	Конт. гр.	Эксп. гр.	Конт. гр.	Эксп. гр.	Конт. гр.	Эксп. гр.	
2005	Конт. гр.	5,6	$\pm 0,4$	5,6	$\pm 0,2$	3,3	$\pm 0,2$	14,5	$\pm 0,8$	(0,08)>0,05
	Эксп. гр.	5,8	$\pm 0,4$	5,5	$\pm 0,2$	3,3	$\pm 0,4$	14,6	± 1	
2003	Конт. гр.	6,9	$\pm 0,6$	5,7	$\pm 0,6$	3,7	$\pm 0,6$	16,3	$\pm 1,8$	(2,2)<0,05
	Эксп. гр.	7,9	$\pm 0,6$	7,4	$\pm 0,6$	6	$\pm 0,2$	21,2	$\pm 1,4$	

Как видно из табл.1, до начала нашего эксперимента занимающиеся имели одинаковые результаты выступлений на соревнованиях. Однако во время эксперимента и по его окончанию у занимающихся в экспериментальной группе значительно улучшились результаты выступлений на соревнованиях.

Заключение. Таким образом, разработанная методика развития гибкости для дзюдоисток 15-17 лет, основу которой составили упражнения для развития активной и пассивной гибкости, способствует улучшению техники и скорости бросков.

Литература

1. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А. Методика физической подготовки юных борцов с акцентом на развитие гибкости.// Спортивные единоборства на рубеже столетий: Пути и перспективы развития: Материалы науч.-практ.конф., посв.80-летию проф.кафедры борьбы Е.М. Чумакова.- М.: «Блок», 2001. — с.187-200.
2. Сермеев Б.В. Гибкость спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 93 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М.: ФИС, 1991. — 543 с.
4. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств//Спортивная физиология. — М.: ФИС, 1986.
5. Blahnik J. Full - Body flexibility // A proven 3-step method of stretching. - Human Kinetics, 2004.

С.В.Халитов

студент 5 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент

кафедры спортивных дисциплин Н.А.Самоловов

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ: СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Спортивная радиопеленгация (СРП) — является сложнейшим техническим видом спорта и помимо человеческих ресурсов (тренеры, спортсмены, судьи), требует хорошей материально-технической базы: радиоприемники на различные диапазоны, передающие устройства — «лисы», приводные маяки, связанные радиостанции, для обеспечения судей на дистанции, стартовое устройство, спортивно-топографические карты. Всё это требует больших финансовых затрат. Учитывая сегодняшнюю непопулярность СРП, его малую зрелищность, не удивительно отсутствие этих самых средств. В связи с этим, многие спортивные кружки, школы, клубы были закрыты. Плачевным итогом этого явилась гибель радиоспорта, как массового. Те немногие школы, которые остались, не в состоянии поддерживать былой уровень престижа радиоспорта в стране.

В прошлом, спортивная радиопеленгация была, прежде всего массовым видом спорта: СРП занимались практически в каждом городе. Соревнования подразделялись на городские, районные, областные, зональные, республиканские, всесоюзные. Например, в 1989 году в Первенстве Тюменской области принимали участие более 300 человек. На сегодняшний день вся Тюменская область представлена на всех Всероссийских соревнованиях только «ДЮСШ по радиоспорту» г. Нижневартовска.

Сложность периода заключается в утрате системообразующих факторов, как единого процесса. Спортивная радиопеленгация как военно-прикладной вид спорта, с развалом Советской Армии, потеряла уникальную, годами создаваемую систему подготовки.

К очередной проблеме можно отнести и то, что в стране нет ВУЗа, выпускающего квалифицированных тренеров и судей по радиоспорту. Молодое поколение не устраивает оплата тренера-преподавателя и не перспективность данного вида спорта. Тех тренеров, которые привлекаются из других видов спорта, пугает сложность работы с приёмной и передающей аппаратурой. В нашем виде спорта работают с детьми большие энтузиасты, которые сами тренируются, тренируют молодёжь и участвуют в соревнованиях.

Следующей проблемой СРП является изношенность материально-технической базы: отсутствие полигона для занятий и современной аппаратуры. Радиопеленгаторы и радиопередатчики, используемые на соревнованиях, были разработаны несколько десятилетий назад, а в настоящее время морально и технически устарели. Разрабатывать современную аппаратуру для СРП не берётся никто, т.к. это требует больших затрат времени и усилий, а получить хорошую прибыль нет возможности ввиду отсутствия заказов на большие партии товара.

Изготовлением и ремонтом радиоприёмников и передатчиков занимаются кустари-одиночки. При нынешнем финансировании нет возможности выкупить аппаратуру у частных лиц за наличный расчёт, а бывшие заводы-изготовители свернули своё производство.

Давно уже назрела необходимость замены радиопередатчиков на более современные, мощные и компактные. Устаревшая Российская аппаратура уступает зарубежным аналогам по мощности, что отрицательно сказывается на результатах выступлений наших спортсменов на международных соревнованиях.

Ещё одной проблемой, препятствующей оптимальной подготовке спортсменов в СРП, является сложность организации тренировочных забегов, в первую очередь, отсутствие новых спортивно-топографических карт. Без них невозможно проведение учебно-тренировочных занятий и самих соревнований. Важной необходимостью является проведение соревнований в новых районах и по новым спортивно-топографическим картам. А для разработки новых спортивно-топографических карт требуются квалифицированные специалисты топографы и большие финансовые затраты.

Так же необходимо присутствие квалифицированных судей (начальников дистанции). От правильной постановки дистанции зависит качество проведения соревнований и сложность прохождения дистанции.

Место проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований - это лесные массивы, которые таят в себе много неожиданностей и опасностей. Это тоже является проблемой массовости в данном виде спорта.

Необходимы большие финансовые средства на доставку спортсменов на учебно-тренировочные занятия и соревнования в лесные массивы, которые находятся за десятки километров от города.

Капризы природы, часто вносят свои коррективы в результаты спортсменов. Например, в дождливую погоду, возможны частые поломки аппаратуры из-за попадания влаги под корпус приемника, а так же в грозу часто присутствуют помехи в радио-эфире.

Несмотря на ряд перечисленных проблем и опыт прошлых лет, радиоспорт продолжает развиваться с учётом изменившегося строя жизни.

Примером этого может служить «ДЮСТШ по радиоспорту» города Нижневартовска. Пройдя путь от кружка радиолюбителей, до специализированной спортивной школы, она в самые тяжёлые перестроечные годы не только выжила, но и нашла свой путь в достижении высоких спортивных результатов. Спортсменам не помешали суровые погодные условия Крайнего Севера, отсутствие легкоатлетических манежей для кроссовой подготовки, лесных массивов для тренировочных и соревновательных забегов. Несмотря на все эти сложности, спортсмены радио-школы занимают высокие призовые места, как на Российских, так и на международных соревнованиях. Это стало возможным благодаря слаженной работе администрации и тренерского состава, направленный на поиск путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, в целом, и системы подготовки радиоспортсменов, в частности.

А.Б.Храмов

*студент 5 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент
кафедры спортивных дисциплин Н.А.Самоловов
Нижневартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ

Тактическая подготовка спортсменов-лучников строится с учетом особенностей спортивной деятельности стрелка из лука, которая выражается в следующем:

- значительными силовыми усилиями, наряду с тонкой мышечной координацией: спортсменам высокой квалификации иногда приходится за день делать до 150 выстрелов, причем каждый выстрел требует приложения мышечных усилий в пределах 16-23 кг; в процессе выполнения выстрела лучник совершает сложно координационные движения: прицеливание, растяжение и удерживание лука в боевом состоянии, расслабление пальцев руки, совершающей выпуск, и т.д.;

- статической работой мышечных групп, удерживающих в период прицеливания лук в течение 5-10 сек. в растянутом положении;
- отсутствием прямого единоборства с соперником, стремлением каждого спортсмена полностью мобилизовать себя для лучшего выполнения выстрела с тем, чтобы показать высокий результат;
- большой длительностью соревнований: соревнования проходят в течение четырех дней по 5-6 часов ежедневно, при однообразной, многократно повторяющейся монотонной по своему характеру работе;
- проведением тренировок и соревнований в неблагоприятных условиях внешней среды: дождь, холод, сильный порывистый ветер и т.д.

Важнейшей задачей, при достижении основной цели деятельности стрелка из лука, является выполнение высокоэффективного выстрела в любых, даже неблагоприятных, соревновательных условиях. Этот процесс требует от стрелка совершенной зрительно-двигательной координации, способствующей удержанию тела в вертикальном положении, вытянутой руки с луком, задержке дыхания во время прицеливания и «обработке выпуска» в наиболее благоприятный для выполнения выстрела момент и т.д. Все эти действия находят свое проявление в различных произвольных и непроизвольных движениях. Большое значение имеет правильная координация основных действий, необходимых для осуществления выстрела: растяжение и удержание лука, прицеливание, расслабление пальцев руки, осуществляющей выпуск тетивы и в то же время сохранение равновесия тела стрелка.

Говоря о тактической подготовке стрелка-винтовочника, Л.Уиггер отмечает, что в медленных стрельбах прослеживается тенденция связи между технической подготовленностью и его тактическими возможностями. Обладая высокоотработанной техникой выполнения отдельного выстрела во взаимосвязи всех его основных компонентов, стрелок имеет возможность своим темпом и ритмом, в зависимости от сложившихся объективных условий, точно и своевременно управлять [6].

Он считает, что стрелку необходимо использовать высокую технику стрельбы на тех отрезках времени, когда спортсмен находится в оптимальном психофизиологическом тоне, в единстве с благоприятными внешними условиями.

Роль тактической подготовки особенно увеличилась теперь, когда спортивные результаты во всех видах стрельбы выросли до таких пределов, когда первенство решает одно-два очка. Этих очков может не хватать из-за неправильно выбранной тактики стрельбы.

Проблему тактической подготовки делят на следующие составные части:

1. Умение находить оптимальный вариант ведения стрельбы в экстремальных (сложных метеорологических) условиях или в соревновательной обстановке при высоком эмоциональном подъеме. То есть умение правильно найти ритм, темп стрельбы, а также чередование работы и отдыха.
2. Умение вести стрельбу в непредвиденных, неблагоприятных ситуациях: например, при далеком отрыве в ходе стрельбы, поломке оружия и пр. В этом

плане специалисты рекомендуют использовать ряд методических приемов как в тренировочном процессе, так и в условиях соревнования.

К примеру, А. Романин считает, что на тренировке надо формировать одну ритмоструктуру максимально быстрой стрельбы во избежание смены ее во время соревнований, что может дать отрицательный эффект [5].

Ряд авторов отстаивают иную точку зрения, так как, имея единственно выработанный стереотип стрельбы, можно попасть в неблагоприятные условия при неожиданных, непредвиденных обстоятельствах.

Говоря конкретно о практических рекомендациях, В.Г.Резников предлагает для сведения к минимуму отрицательного влияния факторов, препятствующих успешному выполнению выстрела, усилием воли концентрировать внимание на правильном и точном выполнении элементов стрельбы, то есть на процессе стрельбы [3].

Большой набор приемов предлагает известный в прошлом американский стрелок Л. Уиггер [6]. Для правильного ведения стрельбы во время сильного ветра он рекомендует не изменять привычную технику стрельбы, как если бы ветра не было, в противном случае теряется уверенность.

Если согласиться с В.Г. Резниковым, то необходимо полностью сосредоточиться на выстреле, сконцентрировать свое внимание на том, что делаешь. Далее он предлагает увеличить темп стрельбы, но не более того, который позволяет наиболее правильно исполнить элементы техники [3].

Существует несколько приемов, связанных со стрельбой в строго лимитированное время или по сигналу. И, наконец, большинство авторов советуют проводить тренировки на стрельбище и, особенно, в ненастную погоду.

В.Г.Резников и Г.Н.Петросян подробно характеризуют тактику стрельбы из лука. Авторы считают, что место стрелка на огневом рубеже - существенная деталь. Преимущество имеет тот стрелок, который умеет стрелять с любого места на огневом рубеже. Они рекомендуют во время соревнований внимательно следить за изменением направления и силы ветра [3].

Л.М.Вайнштейн пишет, что чувство опасения ветра, необходимость ускорить выстрел серьезно отражаются на результатах стрельбы [2]. Стрельба в условиях ветра случается не так уж редко. Стрелки специально готовят себя к этому. Они осваивают манеру более решительного, чем в обычных условиях, выполнения выстрела, которая становится запасным вариантом. Спортсмен изготавливается к стрельбе, не ожидая полного прекращения ветра. Затишье он встречает в состоянии прицеливания, что позволяет использовать всю паузу затишья и не опасаться, что ветер собьет наводку при завершении выстрела.

Стрельба по интуиции не дает хороших результатов. При ветре справа будет увеличиваться просвет между краем лука и тетивой. Это затрудняет прицеливание в мишень. При ветре слева будет уменьшаться просвет и по мере надобности перемещать тетиву вправо.

Б.Андреев считает, что на тренировках спортсмену нужно учиться тому, чтобы на любой стрельбе - тренировочной или зачетной - начатую серию выстре-

лов выполнить, не отвлекаясь. Во время этого можно разговаривать про себя только с самим собой или с мушкой на своем оружии.

Стрелок должен научиться так сосредотачиваться на выполнении каждого выстрела, чтобы совершенно отвлекаться от внешних раздражителей.

По мнению Л.М. Вайнштейна, побеждает обычно тот, кто помимо технического мастерства вооружен умением преодолевать специфические трудности, возникающие в условиях соревнований. Достижение высших результатов возможно при условиях только оптимального психического состояния. Умение сохранять его на весь период состязаний является одной из важных сторон подготовленности спортсмена [1].

Л.М. Вайнштейн так же считает, что спортсмен должен физически и психологически освоить в тренировках уровень напряжений, с которыми он сталкивается в соревнованиях, и уровень результатов, которые он должен показать в них. Для того, чтобы вызвать психологическую адаптацию к высокому результату, который будет способствовать выступлению стрелка на соревнованиях, необходимо проводить большое количество стрельб с систематическим показом на них предельно возможного для спортсмена результата. На уровне большого спорта дальнейшее совершенствование физических качеств и технических навыков уже не влияет на рост результатов. Их повышение идет за счет лучшего управления этими процессами. Объектом тренировки становятся психические процессы - внимание, память, настойчивость, самообладание, смелость, решительность; личностные свойства - характер, мотивы, достижения, формирование установок; специализированные качества - специальная выносливость, регуляция психического состояния, способность мобилизации. Основным средством воспитания психологических качеств спортсмена остается практика преодоления трудностей, специфических для выполняемой деятельности. Различные методы регуляции психического состояния являются вспомогательными, хотя и достаточно эффективными приемами.

А.Б. Родионов считает, что подготовка психологического и психического состояния спортсменов - дело тонкое и кропотливое, а главное, результаты слабо ощущаются субъективно и нелегко поддаются объективной регистрации [4].

Спортивный результат - это суммарное следствие многих сторон подготовки. Сейчас самое важное заключается в том, чтобы готовить спортсменов гармонично, в сочетании всех сторон подготовки. Тогда и придет спортивный успех.

Было замечено, что для таких видов спорта, как стрельба и стрельба из лука, характерны специфические психологические стрессоры. Недостаток физической активности в этом виде спорта не снижает стресса. Обычно происходит как раз обратное. В ходе соревнования величина стресса, который испытывает участник, постепенно увеличивается, особенно при достижении отличных и достаточно высоких результатов, а также при сравнении своего результата с результатами других. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственно агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких результатов в

этих видах спорта. Это же относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием в условиях стресса.

Психоустойчивость - это способность вести стрельбу, не снижая результативности, в условиях неожиданно возникающих отвлекающих факторов как позитивного, так и негативного характера. В случае необходимости стрелок должен суметь перестроить свою работу в соответствии с возникшими требованиями.

В стрелковом спорте неожиданно возникающих препятствий встречается не так уж много. Поэтому подготовка стрелка не предусматривает, как правило, развитие навыков их преодоления. При встрече с препятствием стрелок оказывается не вооруженным умением предпринимать необходимые меры.

Основываясь на данных литературного обзора, можно сделать вывод о том, что вопросы, связанные с тактической подготовкой лучника разработаны недостаточно и требуют проведения дополнительных исследований, результаты которых позволят повысить уровень тактической подготовленности лучников, что поможет им быть более адекватными тем усложненным ситуациям, в которых они находятся во время соревнований и напряженных тренировок.

Литература

1. Вайнштейн Л.М. Психология в стрелковых видах. - М.: ДОСААФ, 1991. — 251 с.
2. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ, 1960. — 187 с.
3. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.: Физкультура и спорт, 2008. — 128 с.
4. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Синяков А.И. Разноцветные мишени. — М., 2003. 87 с.
6. Уиггер Л. Как стрелять при ветре. / Спорт за рубежом, 1977. — 12-15 с.

О.Д.Шайхутдинова

*студентка 3 курса факультета менеджмента
Оренбургский государственный институт менеджмента, г.Оренбург*

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

На вопрос, зачем заниматься спортом, большинство людей наверняка ответят, что от этого человек становится здоровее, бодрее, улучшается состояние его мышц и фигуры... Однако регулярные физические упражнения оказывают влияние еще и на мозг, заставляя нас чувствовать себя более успешными. Реклама, СМИ и общественное мнение убеждают человека, что, посещая тренажерный зал, он сможет разом решить все свои проблемы: ведь к здоровым и

спортивным людям лучше относятся, у них больше шансов удачно устроить свою личную жизнь или устроиться на престижную работу. В результате человек и сам начинает твердо верить в то, что это так. Его самооценка повышается, и, независимо от того, приносит ли физическая активность реальную пользу телу, он начинает воспринимать себя менее критично.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Спорт — очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Поэтому сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному. Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Как, благодаря чему приходит к людям смелость, сила, быстрота и осматрительность, умение не сдаваться и радоваться победе других — все те лучшие волевые и физические качества, которыми спорт венчает пропорционально, конечно, личному вкладу каждого, кто к нему приобщается? И пусть мы знаем, что роль спорта в воспитании «нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» велика и многозначительна, нелишне привести здесь высказывания тех, кто целиком посвятил себя этой деятельности и добился известных результатов, личных и общественных.

Имея на тот или иной случай прямой ответ, спортсмен начинает действовать. Он работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений — техникой выполнения упражнений. Но не только этим, он формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда робеет. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, властен, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, овладевает умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Он делает всё это сознательно, чтобы достичь лучшего резуль-

тата в соревнованиях. Глубже «регулируя» самого себя, человек, безусловно, становится совершеннее. А это, кстати, нужно не только спорту.

Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования личности в разных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на основе которых человек управляет собственными движениями. Речь идёт о приобретаемом в ходе занятий умении быть точным и без секундомера отмеривать заданные отрезки времени с отклонениями не более 1%, без зрительного контроля выполнять движения точно заданной амплитуды с заранее определённым усилием, с точным воспроизведением заданного темпа или ритма. Основу этой саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных ощущений, чёткость работы центральной нервной системы.

А представьте себе, как важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать. Такое умение называют антиципацией. В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. Говорят, что различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия — двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия; разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей команды. Антиципация крайне необходима, она успешно совершенствуется у человека, занимающегося спортом. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивают спортивные игры — баскетбол, волейбол и другие.

Литература

1. Киселёв Ю.Я. «Влияние спорта на формирование личности» М., 1987
2. Крутецкий В.А «Основы педагогической психологии» М., 1992
3. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М., 1987.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Л.Г.Авдонина

канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины

Н.С.Ярыгина

*ст. преподаватель кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ ЖЕНЩИН 25—30 ЛЕТ

Осанка — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка - понятие комплексное. Женщина, хорошо владеющая своим телом, умело управляющая своими мышцами, как правило, красиво ходит, осанка ее характеризуется собранностью, стройностью и в то же время раскованностью. Такая женщина высоко, красиво и прямо держит голову, плечи у нее умеренно развернуты, туловище занимает вертикальное положение.

Часто повторяющиеся повседневные движения в быту - ходьба, поднятие и переноска различных предметов, застирание постели, расчесывание волос, глажение белья, чистка овощей, мытье посуды и т.п., - а также сидение за столом, стояние и другие типичные положения тела, которые приходится сохранять длительное время при различной работе, оказывают большое влияние на организм женщины. Если они неправильны, это неблагоприятно отражается на здоровье (в частности, ухудшается деятельность сердца, легких, кишечника и других внутренних органов, может затруднить течение беременности, роды и послеродовой период) и портит осанку, фигуру, лишая женщину естественной красоты и грации. Каждая женщина, внимательно следя за рабочими позами и тщательно контролируя свои повседневные движения, может выработать у себя привычку правильно держать тело, легко и красиво двигаться.

Осанка является видом двигательной активности. Укрепление осанки и сохранение при определённых условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счёт её постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому, успеха в формировании правильной осанки достигают, прежде всего, путем укрепления мышечной системы, её разносторонней физической и физиологической тренировки.

В последнее время возрастает роль оздоровительных видов аэробики. Одним из самых популярных является фитбол. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, и др. Как отмечает А.А. Потапчук: «Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпо-

звонковые диски, суставы и окружающие ткани, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов».

Для проведения нашего исследования была сформирована группа из женщин 25-30 лет, имеющих нарушение осанки в сагиттальной плоскости и без сопутствующих заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем, а также травм опорно-двигательного аппарата и нарушения зрения, которая занималась по разработанным нами комплексам, с использованием гимнастических мячей.

Занятия в группе проводились фронтальным методом в течение шести месяцев, 3 раза в неделю, продолжительностью от 30 до 80 мин, во второй половине дня. Занятия проводились в спортивном зале, гигиенические требования которого соответствовали нормам. Использовали оборудование — коврики, фитболы. Продолжительность занятий по каждому комплексу один месяц. Каждое упражнение выполнялось в медленном, умеренном, среднем и выше среднего темпе.

Проведенное нами анкетирование женщин, с целью выявления, условий негативно влияющих на здоровье, а значит и на осанку, показало, что у 50% женщин предметы на рабочем месте расположены не правильно, а по дизайну интерьера: освещение места с левой стороны либо сзади, компьютер располагается слева сбоку. Остальные отмечают: освещение с левой стороны, рабочие документы располагаются на освещенной стороне, монитор компьютера — на высоте линии взгляда, подставка для ног. Также женщины указали на наличие стула с регулируемой высотой и опорой для поясницы. Обращают внимание на то, как надо сидеть, стоять и ходить всего 35% опрошенных. Перерыв в рабочее время, на 15 мин, делают 30% женщины, остальные 70% женщин прерываются только на время обеда. 50% женщин жалуются на постоянные ноющие, сдавливающие боли в заднем и боковом отделах шеи, в затылке; головные боли. 45% женщин указывают на давящие боли между лопаток; все отмечают усталость и чувство тяжести в ногах. На вопрос: «Как думаете в чем причина появлений болей?», женщины отметили, что самыми главными — являются сидячий образ жизни, отсутствие физических нагрузок и длительное пребывание тела в физиологически неудобных положениях. Как показало наше исследование, ранее занимались в секциях по физической культуре 10% респондентов.

Данные визуального осмотра проведенные в начале исследования показали, что у женщин наблюдаются следующие признаки сутулости:

передний наклон шеи и головы — составило 100%;

приподнятые плечи — 15%;

сдвинутые вперед плечи — 84%;

«крыловидные» лопатки — 23%;

живот несколько выпячен — 38%;

прогиб в пояснице немного сглажен — 84%.

Показатель сутулости, вычисленный по формуле плечевого индекса на начало эксперимента составил в среднем 86%, т.е. ниже нормы у всех женщин.

На конец исследования данные визуального осмотра свидетельствуют, что в группе уменьшилась сутуловатость; лишь у 7,6% женщин остался небольшой наклон головы вперед и сведенные плечи. Средний показатель плечевого индекса составил 91%. Занятия, с применением составленных нами упражнений на фитболах, позволили повысить результативность показателей сутуловатости у женщин в среднем на 5%.

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что подобранные нами упражнения с использованием фитболов оказывают целенаправленное воздействие на мышцы, формирующие мышечный корсет и позволяют сформировать навык правильной осанки, как в статических положениях, так и в динамике.

Литература

1. Веселовская С.В. Фитбол-тренинг [Текст] /С.В.Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В.Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. — М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Клестов В.В. Формирование осанки: способы оценки, технологии коррекции нарушений: Автореф.дис...канд.мед.наук. — Пермь, 2004.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие. — СПб.: Речь, 2001.
4. Хлетала В., Понаморов Н. Рациональная осанка—основополагающий фактор физического развития. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы.— М.:1998.—т.2.-с.537-539.

Ф.Ю.Аляев

аспирант

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики И.В. Штых
Балашовский институт Саратовского государственного
университета им. Н.Г.Чернышевского, г.Балашов*

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Для того чтобы обеспечить наиболее эффективный процесс физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, нужно точно представить себе задачи, которые при этом необходимо решить. Основные цели физического воспитания со студентами специальных медицинских групп конкретизируются в следующих задачах.

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию организма. Чтобы выполнить это важнейшее для студентов, перенесших заболевания, требование, необходимо по существу, обеспечить каждому из занимающихся полноценный в количественном и качественном отношении двигательный режим. Решение этой задачи в значительной степени определяется правильным выбором медицинской группы для каждого студента, а

также активным использованием всего арсенала средств физического воспитания для оздоровления юношей и девушек. Между тем в практике выбора медицинской группы существуют серьезные упущения. Складывающиеся буквально «с порога» процесса физического воспитания, эти упущения, как правило, становятся предпосылкой для последующих недостатков, в силу чего вся система занятий физическими упражнениями и закаливания значительно теряет в своей эффективности.

Повышение умственной и физической работоспособности студентов специальной медицинской группы. Освоение новых физических упражнений и двигательных навыков, несомненно, важно для учащихся. Однако непосредственной, ближайшей по времени отдачей от процесса физического воспитания может и должно стать повышение умственной и физической работоспособности. Известно, что правильные, организованные в соответствии с современными достижениями теории и методики физического воспитания и лечебной физкультуры занятия физическими упражнениями и закаливание существенно повышают психическую и физическую работоспособность. Каждое из средств физического воспитания обладает способностью стимулировать работоспособность. Однако гораздо больший эффект обнаруживает комплексное применение различных форм занятий физическими упражнениями и естественных сил природы. Обязательной составной частью оздоровительного комплекса физической культуры является использование закаляющих воздействий, которые, как ничто другое, обеспечивают высокий тонус ЦНС, повышают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, то есть улучшают саму основу высокой умственной и физической работоспособности. Закаляющие воздействия вообще очень важны для человека, а для растущего организма особенно. Без них не может сформироваться температурная устойчивость организма, обеспечивающая способность его противостоять колебаниям метеорологических факторов, которые вызывают у незакаленного организма ослабление защитных сил.

Формирование навыков и воспитание привычек личной гигиены и здорового образа жизни. Если освоение физических упражнений, достижение высокой физической работоспособности, требующей интенсивной тренировки для учащихся специальных медицинских групп оказывается делом затруднительным, то формирование навыков и привычек личной и общественной гигиены, здорового образа жизни вполне доступно этому контингенту учащихся. Соблюдение правил гигиены, разумное, бережное отношение к своему здоровью для юношей и девушек, перенесших заболевание, особенно важно. Очень важно выработать у учащихся прочную привычку отдыхать активно, используя для этого в течение учебных занятий вводную гимнастику, физкультпаузы или физкультминутки, а также привить вкус и любовь к систематической физической тренировке.

Непременным условием здорового образа жизни является полное исключение любых влияний, способных нарушить нормальную жизнедеятельность организма. Употребление спиртных напитков и курение должны быть запретными

для каждого молодого человека, так как они наносят ущерб здоровью, особенно это касается учащихся с нарушенным после заболевания здоровьем. Важно помнить, что здоровье накапливается постепенно, «по крупицам», однако разрушается оно под влиянием алкоголя и курения быстро, причем нередко и безвозвратно.

Вредные привычки - употребление спиртных напитков, курение, неправильное питание, плохо организованный режим дня - для учащихся специальных медицинских групп являются особенно опасными расхитителями здоровья.

Обобщая выше сказанное, мы считаем, что эффективность физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, всецело определяется методикой и организацией занятий. От того, какие средства физического воспитания применяются в занятиях, какова методика их использования и как организован процесс физического воспитания, зависит и оздоровительный результат - степень восстановления функций организма после перенесенного заболевания, способность организма противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Литература

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов [Текст] / Э. Г. Булич. — М.: Высшая школа, 1986 . — 255 с.
2. Маринченко А. Л. Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп [Текст] / А. Л. Маринченко // Московский городской совет физкультуры и спорта организации «Юность». — М., 1992. — 35 с.
3. Сетяева Н. Н. Физическое воспитание в специальных медицинских группах педагогического вуза / Н. Н. Сетяева // Теория и практика физической культуры. — 2010. № 2. — С. 34- 38.

В.В.Апокин

канд. пед. наук, доцент кафедры теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет, г. Сургут*

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

Показатель хронорезистентности организма в значительной мере характеризует состояние его резервных возможностей, а также степень активности и взаимосвязи его функциональных систем. Биологические часы являются основным механизмом, обеспечивающим максимальную экономизацию ресурсов организма, ответственным за поддержание устойчивого динамического равно-

весия внутренней (эндогенной) и внешней (экзогенной) среды. И это понятно, если учесть, что здоровье представляет собой оптимальное соотношение взаимосвязанных эндогенных ритмов физиологических процессов и их соответствие экзогенным циклическим изменениям.

Весьма важной выглядит необходимость учета циркадианных биоритмов у спортсменов при построении спортивной тренировки, где используются высокоинтенсивные физические нагрузки, обуславливающие столь выраженные физиологические сдвиги в организме [1]. Одной из неустранимых причин десинхроноза в спортивной практике является вынужденное пересечение спортсменами нескольких часовых поясов при перелётах к местам соревнований или спортивных сборов, когда организм не успевает перестроиться за время полета и приспособиться к новому временному ритму.

В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма изучены структуры и произведено сравнение изменений циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы происходящих при длительных перелётах. Измерения физиологических показателей проводились накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменок и после пересечения четырёх часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г. Сургут. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Рассогласованность суточных ритмов ведет к десинхронозу, так как скорость их синхронизации с новым временем разная (происходит рассогласование между датчиками времени и суточными ритмами организма), другими словами, одни ритмы перестраиваются быстрее, другие медленнее.

Наиболее существенные перестройки происходят в первые 7-14 суток, в период так называемого острого десинхроноза. В этой связи, контроль за состоянием суточных ритмов организма может дать надежную информацию для оценки функционального состояния и прогноза адаптации спортсмена к физическим нагрузкам.

Согласно наших данных, наиболее существенные изменения, после длительного перелета, несомненно, приводящие к снижению функциональных возможностей организма спортсменок, наблюдаются в системе кровообращения.

Рассогласование ритмов, снижение среднесуточных показателей и амплитуды, уменьшение размаха колебаний, наблюдаемое в той или иной степени

проявления, не только сразу после перелета, но и в течение всего времени пребывания, говорит об очень существенном функциональном напряжении внутри системы кровообращения.

Прежде всего, отметим, разнонаправленное смещение акрофаз, не только показателей характеризующих непосредственно функциональные возможности гемодинамики (ЧСС, СО и МОК) между собой, но и несовпадение их со временем максимума показателей давления крови, что говорит о серьезных перестройках в системе регуляции гемодинамики. Усугубляется картина ещё и тем, что акрофазы показателей давления также смещаются разнонаправленно.

Некоторое восстановление ритма, показателей ЧСС, СО и МОК наблюдается только к концу второй недели, но даже после этого, показатели времени максимума не синхронизируются и максимумы проявляются в разное время суток. Однако ритм каждого из показателей в отдельности, становится относительно равномерным. Надо полагать, что компенсация потребностей гемодинамики на этом этапе, обеспечивается за счет именно этих показателей.

С показателями давления ситуация другая. Их акрофазы к концу первой недели начинают совпадать, то есть внутренний ритм синхронизируется. Но, на протяжении всего остального периода, происходят существенные колебания времени максимума этих ритмов, то есть, окончательной синхронизации с внешними факторами, так и не происходит. Вероятнее всего, происходящая постоянно перестройка ритма, имеет какое-то компенсаторное значение. Следует отметить, что по возвращении домой, быстрого восстановления исходного ритма, также не происходит.

Такая картина говорит о том, что организм на протяжении всего времени испытывает значительные функциональные нагрузки. В его системе регуляции происходят существенные перестройки, и это требует от него постоянного, прежде всего физического, напряжения. И организм справляется с этим напряжением, во всяком случае, в первые дни после перелета, об этом говорят изменения величин мезоров и амплитуд практически всех показателей характеризующих состояние гемодинамики. Изменения эти происходят за счет перестройки системы вегетативной регуляции, о чем говорит изменение вегетативного индекса Кердо.

В результате показатели, характеризующие функциональное состояние системы сердца значительно возрастают, а давления, особенно диастолического — существенно снижаются. При этом растет величина пульсового давления, и эта величина остается достаточно высокой на протяжении всего периода пребывания. Рост показателя пульсового давления при увеличении физических нагрузок является показателем хорошей тренированности системы кровообращения. Однако если учесть что организм продолжает испытывать обычные физические нагрузки, и их роста практически не происходит, то, следовательно, система, таким образом, реагирует на временное и пространственное перемещение, которое является дополнительной и достаточно экстремальной нагрузкой.

Следует обратить внимание на изменение показателей СДД, которые и сразу после перелета и на протяжении всего времени пребывания спортсменов, остаются значительно ниже исходного уровня. Такая картина говорит, прежде всего, о том, что все перестройки системы гемодинамики являются результатом срочной адаптации, а сама система находится в состоянии существенного функционального напряжения. Длительное нахождение в таких условиях может негативно сказаться на функциональных и адаптивных способностях организма спортсмена. Что собственно и происходит. Уже к концу первой недели снижаются мезор и амплитуда частоты сердечных сокращений, к концу второй — падают показатели минутного объёма крови и пульсового давления. Можно считать, что функциональные и адаптационные возможности системы кровообращения к этому времени практически исчерпаны. Целесообразность дальнейшего пребывания в этих условиях оказывается под вопросом.

Однако положительным моментом следует считать тот факт, что к концу третьей недели пребывания дальнейшего ухудшения ситуации не происходит, а по возвращении домой эти показатели гемодинамики быстро возвращаются к исходным (дополётным) величинам.

Отметим, что снижение мезоров, отражающих состояние функциональных возможностей организма, может быть следствием просто утомления, и эти возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Но следует обратить особое внимание на снижение амплитуды показателей гемодинамики, поскольку именно амплитуда отражает состояние адаптационных возможностей организма. В этой связи не может не настораживать тот факт, что её снижение начинается уже к концу первой недели пребывания, а к концу третьей недели для всех показателей кроме СДД, снижение составляет 50 — 60%. Для восстановления адаптационных возможностей организма, отдыха окажется недостаточно. Это потребует специальных реабилитационных мероприятий.

Примерно такая же картина наблюдается в изменении размахов (хронодезмов) исследуемых показателей. Сразу после перелета и в первые дни наблюдения отмечается их заметный рост, отражающий срочную адаптацию организма, а уже к концу первой недели происходит их снижение до практически исходных величин, которое сохраняется в течение всего последующего времени пребывания.

Тем не менее, анализируя все полученные результаты, мы можем говорить, что организм справляется с нагрузками. Практически неизменными остаются показатели внешнего дыхания, быстро и согласованно восстанавливаются показатели физической работоспособности, и психоэмоционального состояния. И даже система кровообращения в целом справляется с нагрузками, о чем говорит неизменность величины индекса недостаточности кровообращения.

Однако, с другой стороны, нельзя не видеть, что в организме происходят существенные срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной ре-

гуляции, что требует обязательного учета при организации тренировочного процесса, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики./Ф.А Иорданская, М.С Юдинцева // Теория и практика физической культуры — 1999. — № 1, — С. 47-51.

Ю.С.Журавлева

*канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Российский университет дружбы народов, г.Москва*

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДентОК ИЗ РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНОВ В УСЛОВИЯХ ОСТРОЙ АДАПТАЦИИ

Организация образовательного процесса РУДН связана с обучением иностранных студентов из различных регионов мира (страны СНГ, Азии, Африки). Адаптация иностранных студентов, поступивших учиться в Российские ВУЗы, имеет свои специфические особенности. Чем существеннее выражена контрастность между климатогеографическими условиями региона прошлого постоянного проживания и места временного обитания в период обучения, тем ощутимей функциональная нагрузка на физиологические системы организма в процессе его адаптации к новым условиям[1, 3].

Исходя из этих основополагающих факторов, нами проведены исследования некоторых характеристик функционального состояния организма студенток из различных климатогеографических регионов в период острой адаптации к условиям средней полосы России.

Было обследовано 62 практически здоровых студенток в возрасте от 17 до 22 лет, в начале 1-го года обучения (осень 2010-2011 г.г.). Для исследования было сформировано 3 группы, соответственно региону их постоянного места жительства. Первая группа была представлена 23 студентками, прибывшими на учебу из средней полосы России. Вторая группа (n=19) состояла из жителей Латинской Америки (ЛА). Третья группа (n=20) из представительниц Юго-Восточной Азии (ЮВА).

Исследование морфофункционального состояния студенток осуществлялось в рамках учебного процесса. Измерялись антропометрические параметры: длина тела (ДТ, см) и масса тела (МТ, кг). Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывался по формуле: $ИМТ = МТ / ДТ^2$, кг/м². Установлено, что длинна и масса тела

девушек 1 группы достоверно выше, чем у иностранных. Также максимальные величины ИМТ отмечены у студенток 1 группы, а самые низкие значения веса, роста и ИМТ отмечаются у девушек из стран ЮВА. Известно, что такой показатель, как ИМТ способен в значительной степени выполнять роль прогностического критерия оценки компенсаторно-приспособительных возможностей организма [2]. В условиях холодного климата подобные антропометрические различия предопределяют величину функциональных резервов и адаптированности организма к климатогеографическим характеристикам места постоянного проживания. Так, очевидно, что исследуемые 1 группы, с наибольшим ИМТ, будут устойчивее в условиях действия низких температур из-за возможности увеличить теплопродукцию пропорционально массе тела.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Ермакова Н.В., И.В. Радыш и др. Здоровье студентов. — М.: Изд-во РУДН, 1997. —199 с.
2. Агаджанян Н.А., Радыш И.В., Краюшкин С.И. Хроноструктура репродуктивной функции. - М.: Издательская фирма «КРУК», 1998. -248 с.
3. Ветчинкина К.Т. Исследование физиологических особенностей процесса адаптации студентов из стран Азии, Африки, Латинской Америки в условиях Москвы: Автореф. дисс. канд. биол. наук. -М., 1980. —22 с.

Ю.С.Журавлева

канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта

С.Ю.Размахова

*канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта
Российский университет дружбы народов, г.Москва*

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК РУДН В ДИНАМИКЕ СЕЗОННЫХ БИОРИТМОВ

Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культуры [1].

Несмотря на наличие ряда исследований, связанных с вопросами изучения особенностей физического состояния девушек, в литературе представлены сравнительно немногочисленные данные по адаптации женского организма к различной физической нагрузке, изменению уровня физического здоровья и функциональных резервов организма студенток в динамике сезонных биоритмов [1].

В исследовании были задействованы 48 студенток РУДН, в возрасте 17-19 лет, признанных по результатам диспансерного обследования практически здоровыми, в различные сезоны года: осень, зима, весна.

Циклограмма проведения тестирования:

1. Проведение антропометрических измерений: длина тела (ДТ), масса тела (МТ).

2. Регистрация показателей ССС в состоянии относительного покоя, после нагрузки и в период восстановления: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), пульсовое давление (ПД).

3. Регистрация физиологических показателей: определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), проведение пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе).

4. Проведение теста Руфье-Диксона (30 приседаний за 45 секунд) с регистрацией ЧСС после нагрузки и 1 мин. восстановления.

5. Определение общей физической и функциональной работоспособности (степ-тест PWC 170).

Для определения индекса физического состояния (ИФС) использовался метод компьютерной обработки результатов по картам резервов здоровья студентов («Паспорт физического здоровья», св-во № 70, 2001 г. Минздр. России).

Индекс физического состояния — это обобщенная оценка физического состояния, индивидуальный рейтинг. Он оценивается по 6-ти бальной шкале. Наивысший индекс равен 6,0 баллам — это абсолютное здоровье. Низкое значение ИФС (менее 3,0) свидетельствует о неудовлетворительном физическом состоянии организма, отсутствии необходимых резервов здоровья, а возможно — и о присутствии факторов риска заболевания ИБС. Выявлено, что значения ИФС подвержены сезонным колебаниям. Осенью показатель ИФС составил $4,34 \pm 0,018$ балла. Достоверно низкие показатели индекса отмечены зимой и составили: $4,31 \pm 0,015$. Максимальные значения ИФС у всех обследуемых характеризуется более высокими значениями этого показателя весной ($4,36 \pm 0,020$).

Литература

1. Виленский М.Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-тренировочной деятельности. — М, Физкультура и спорт, 2000.- С.21-22.

2. Радыш И.В. Временная организация физиологических систему женщин при адаптации к различным факторам среды обитания. Дисс. д.м.н. М. 1998. 285 с.

Р.Р.Зарипов

*студент 5 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина*

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г.Нижевартовск

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ УШУ

Лечебная физическая культура (ЛФК) - один из основных разделов восстановительной медицины. В последнее десятилетие ЛФК становится одним из базовых методов в лечении заболеваний. Расширяются её возможности в активной реабилитации больных с тяжёлой патологией в комбинации с другими методами. Развитие ЛФК происходит за счёт реализации заложенных возможностей и разработки новых методов восстановления.

Разработка новых методик обычно происходит в процессе практической работы на стыке ЛФК и других медицинских специальностей (неврология, ортопедия, кардиология), чаще при адаптации уже имеющихся лечебно-оздоровительных систем. Большой потенциал лечебного применения движения заложен в традиционных оздоровительных системах. Формирование методик ЛФК на начале становления как раздела медицины базировалось, с одной стороны, на имеющемся арсенале традиционных систем, прежде всего йоги, с другой стороны - на большом прорыве в области анатомо-физиологических и биомеханических исследований, спортивных достижений.

Опыт применения традиционных оздоровительных систем широко распространён в Китайской Народной Республике, где применение оздоровительной гимнастики УШУ поставлено на уровень национальной политики государства. В скверах и парках китайских городов можно часто видеть многочисленные группы занимающихся УШУ с оздоровительной целью.

Ушу - древнее название го-шу или у-и - является не только традиционной гимнастикой, но и культурным наследием Китая. В его арсенал входят удары ногой, рукой, броски, захваты, падения, рубящие, колющие и проникающие удары, масса других защитных и атакующих приемов. Искусство рукопашной схватки, как с оружием, так и без него, комплексы тао-лу и одиночные силовые упражнения формировались в соответствии с определенными законами единоборств и движения. Ушу наполнено богатейшим техническим содержанием и необычайно широко распространено в народе. За многолетнюю историю существования арсенал непрерывно пополнялся, и сейчас гимнастика ушу является достоянием государства.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и континентов занимающихся. Ушу способствует развитию ловко-

сти, силы, выносливости, быстроты реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования, и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения. Естественные движения, свойственные человеку в беге, прыжках, метании, плавании, стрельбе, играх, ходьбе на лыжах и так далее, в лечебных целях применялись давно.

Постепенное совершенствование методик лечебной физической культуры дает толчок развитию нового направления, получившего название реабилитационного спорта. Историческое развитие его тесно связано как с вопросами физической культуры, так и с вопросами физического воспитания. В каждой стране процесс развития и становления реабилитационного спорта проходит по-разному, учитывая особенности и специфику каждого государства, и до настоящего времени это направление существует самостоятельно, так как оно способствует улучшению здоровья инвалидов, гарантирует им повышение жизненной активности и работоспособности. Кроме того, в классификации инвалидов, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, существуют разные категории: с травмами и заболеваниями спинного мозга, последствием детского церебрального паралича, с ампутационными и врожденными дефектами конечностей, с другими поражениями конечностей. Всем им рекомендуется реабилитационный спорт.

Методика тренировок гимнастики ушу заключается в том, чтобы напрягать мышцы различных частей тела с продолжительностью, соответствующей определенному количеству вдохов и выдохов. После расслабления и кратковременного отдыха переходят к следующему упражнению. Большинство упражнений ушу статичные. Правильное и рациональное применение элементов ушу при профилактике спортивного травматизма и реабилитации инвалидов позволит укрепить процессы восстановления.

Литература

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие. — М.: Владос-пресс, 2010. — 389 с.
2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 416 с.
3. Стернин Ю.И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений. — СПб.: Информ-Мед, 2008. — 152 с.

С.А.Калиновская

ст. преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания

Н.Г.Стрела

*студентка 6 курса факультета физической культуры и спорта
Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск*

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ЕДИНОГО ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

В условиях современной школы главным фактором риска дезадаптации детей в большинстве случаев выступают педагогические обстоятельства: стрессовая педагогическая тактика, интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, нерациональная организация учебной деятельности, функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья, отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т.п.).

Особый вклад в развитие процессов школьной дезадаптации вносят педагогические инновации, особенно в начальной школе. В большинстве случаев положительный учебный эффект достигается за счет эксплуатации здоровья школьников.

Анализ ситуации со здоровьем школьников показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности учителя и современными потребностями общества в учителе-новаторе, с творческим, научно-педагогическим мышлением; между потребностью общества в здоровом подрастающем поколении и актуальным состоянием здоровья участников образовательного процесса. Очевидно, что воспитательная система, изменения в содержании и организации деятельности школ, их инновационная направленность должны быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта - физического, психического и социального. Правомерно и необходимо также добавить, что и духовного. В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования данное определение можно представить в следующей конкретизации: здоровье - это такое психофизическое и духовное состояние учащихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

К основным составляющим этой системы относятся:

- 1 - организация рационального двигательного режима учащихся;
- 2 - непрерывный мониторинг состояния здоровья учащихся и своевременная коррекция возникающих отклонений;
- 3 - организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и половых особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- 4 - создание благоприятного психоэмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей;
- 5 - использование многообразных программ по формированию мотиваций и навыков здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья школьников, что в наше время является особенно актуальной задачей. Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья школьников и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании — это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

Для этой цели, наряду с разнообразными лечебно — оздоровительными мероприятиями, направленными на реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, огромное внимание должно уделяться технологиям обучения здоровому образу жизни, воспитанию культуры здоровья. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяют несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы: медико-гигиенические,

физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельностью. Здоровьесберегающие образовательные технологии, среди которых: организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии; социально адаптирующие и личностно-развивающие, лечебно-оздоровительные технологии.

Полная реализация данного подхода возможна в том случае, если она охватывает одновременно все составляющие образовательной системы (информационную, инструментальную и кадровую) и компоненты (педагогические, психологические, медицинские) социальной среды, имеет материально-финансовое и правовое обеспечение, формирует все признаки качеств культуры здорового образа жизни и, в частности, физической культуры. Содержание воспитания должно быть представлено (изложено, изучено, освоено) только конкретными методами в конкретных условиях и формах.

В нашем исследовании для достижения поставленных задач использовались потенциальные возможности комплексной работы единого воспитательно-пространства социума, семьи, школы, образовательных, социально-просветительных, спортивно-медицинских и других общественных организаций.

Проведенный ретроспективный анализ данной проблемы достаточно очевидно показывает, что процесс школьного образования должен ориентироваться на удовлетворение доминирующих базовых потребностей в сфере культуры здоровья учащихся. В этом случае создаются условия для их индивидуального развития, обеспечивается атмосфера комфорта, а также формируется устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и здоровью окружающих.

Реализация базовых доминирующих потребностей может осуществляться только при совместных усилиях педагога и самих учащихся.

Такое взаимодействие включает:

- разработку мероприятий по координации усилий педагогов, школьных психологов, медицинских, общественно-социальных работников, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся; определение оптимального режима учебной деятельности, внедрение целесообразного режима функционирования школы, разработку здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и их внедрение;
- выявление состояния здоровья учащихся, установление взаимосвязи между показателями физического и психического состояния и объема учебной нагрузки;
- создание образовательных программ различных школьных дисциплин с интегрированной в них информацией по здоровому образу жизни;
- систематическое повышение квалификации учителей в вопросах здравоохранения.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Литература

1. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№ 10. — С.84-92.
2. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология.-2004.-№ 1. — С.21-26.
3. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. — 2004.-№ 4. — С.93-98.
4. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006. № 4. — С. 68.
5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006. № 6. — С. 56.

А.А.Клетнева

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Л.В.Ерофеева

ассистент кафедры спортивных дисциплин

*Нижевартовский государственный гуманитарный университет
г.Нижевартовск*

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

В настоящее время проблема нарушений осанки является одной из наиболее распространенных и сложных. Она обусловлена снижением уровня двигательной активности и изменением образа жизни, в том числе у подростков и молодежи, вследствие научно-технического прогресса.

Нарушения осанки возникают по многим причинам, такие как наследственная предрасположенность, родовые и послеродовые травмы, патологические изменения структуры костных тканей, неправильное положение тела во время сна, неправильная рабочая поза и др. Одной из распространенных причин является недостаточное развитие поверхностных и глубоких мышц спины и живота.

Говоря о рабочей позе, следует помнить о необходимости соблюдения прямой посадки, с легким наклоном корпуса вперед. Плечи должны располагаться параллельно краю крышки стола. Туловище отодвинуто от края стола на 5-6 см. Однако, как правило, этими рекомендациями пользуются в школе, но забывают в высшем учебном заведении. Тем не менее, независимо от причины возникновения нарушений осанки, необходимо постоянно следить за позой и уделять значительное внимание её сохранению и коррекции.

Исследование ряда авторов доказывают, что, как правило, большая часть рабочего дня студентов проходит либо в «сидячем» режиме, либо в движениях не способствующих эксплуатации мышечного и суставного аппаратов более

порогового значения, обеспечивающего оздоровительный эффект и реализацию минимального уровня энергозатрат, необходимого для нормального функционирования организма. Наряду с этим, неправильные статические позы и однотипные монотонные движения в быту и на работе приводят к болям в суставах, ограничении их подвижности, а также дисбалансу развития мышц тела.

Успешное разрешение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства студентов необходимого интереса к физической культуре. Данный контингент занимающихся, пассивен на учебных занятиях, не в состоянии выполнить элементарные физические упражнения, избегает физических нагрузок, не проявляет настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. Важным моментом для них остается оптимизация двигательной активности, формирование мотивации к занятиям физической культурой, разработка и внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на коррекцию нарушений осанки

Как следствие, фиксируется ежегодное увеличение числа студентов отнесенных по результатам медицинских осмотров к специальной медицинской группе, в том числе с диагнозами, связанными с нарушениями осанки различной этиологии.

Стоит отметить, что большинство исследований, проводимых в настоящее время, направлены на изучение детей и подростков до 16 лет, при этом мало внимания уделяется распространению этой проблемы среди учащихся высших учебных заведений. Зачастую это вызвано сложностью мотивации и организации работы по физической культуре со студентами.

Следует заметить, что и методики коррекции осанки в старшем школьном возрасте и у студентов должны отличаться от методик, используемых для ее формирования у младших школьников. Эти отличия связаны с особенностями возрастного развития. У старших школьников и студентов уже завершились процессы окостенения позвоночника и полностью сформировалась мышечная система, поэтому самой распространенной причиной нарушений осанки, если не принимать во внимание структурные нарушения, связанные с заболеванием позвоночника, является мышечный дисбаланс. Мышечный дисбаланс — это состояние, при котором нарушено силовое равновесие в работе разных групп мышц (например, между сгибателями и разгибателями). Он возникает в результате асимметричного удлинения и укорочения мышц разных сегментов позвоночника. Нередко мышечный дисбаланс является начальной точкой развития болевого синдрома.

Современные подходы к организации занятий физической культурой с корригирующей направленностью, предполагают использование различных технологий и нетрадиционных методик, с использованием гимнастических и медицинских мячей, функционального тренинга, элементов восточных гимнастик и др. Такие методики, как правило, направлены на воспитание физических качеств и

формирование красивой фигуры, а также способствует решению различных проблем, связанных с нарушением осанки.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от используемых исходных положений. Наиболее эффективными для развития мышечного корсета и устранения дефектов осанки являются такие исходные положения, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким относятся: положение, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.

Упражнения с мышечным напряжением целесообразно выполнять из исходных положений сидя или лежа, при которых разгружается позвоночник и уменьшается нагрузка на сердечнососудистую систему. Для девушек соблюдение данных рекомендаций имеет особое значение потому, что эти позы снижают напряжение мышц живота и малого таза.

Достижение оптимального двигательного режима студентов, имеющих нарушение осанки, должно основываться на многих сочетающихся факторах, обозначенных в научных педагогических исследованиях. Остаются актуальными рекомендации по построению занятий физической культурой для старших школьников и студентов, имеющих нарушения осанки В.А. Епифанова:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушения осанки и общего состояния организма.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.

4. Длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма занимающегося возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

5. Нарастание физической нагрузки в процессе курса оздоровления и лечения.

6. Разнообразии и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% повторяются для закрепления достигнутых успехов лечения и оздоровления).

7. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с уровнем здоровья и нарушением осанки — физические упражнения чередуют с отдыхом.

8. Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма занимающегося.

9. Учет возрастных особенностей.

Последнее требует особого внимания в силу того, что правильное определение характера нарушения осанки позволяет целенаправленно подходить к подбору средств и методов физического воспитания с целью ее коррекции.

Таким образом, решение проблемы нарушений осанки у старших школьников и студентов в современных условиях требует пристального внимания специалистов. Необходимо использование обновленных методик и технологий, учитывающих, как возрастные особенности контингента, так и современные тенденции развития физической культуры.

Е.Н.Климова

студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г.Нижегород

РАЗВИТИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ НАГРУЗКАХ

Ведущей функцией организма при различных двигательных режимах является поддержание адекватного нагрузке кислородного режима. Согласно современным положениям физиологии эту функцию в организме выполняет кардиореспираторная система, включающая такие процессы как внешнее дыхание, кровообращение и газообмен. Особенно велика ее роль в обеспечении физической работоспособности организма спортсменов путем поддержания кислородного режима, так как от того насколько эффективно это происходит, зависят и их спортивные результаты. Поэтому, проблеме адаптации кардиореспираторной системы спортсменов к физическим нагрузкам посвящены многочисленные работы с 50-х годов по настоящее время и актуальность их не снижается.

Известно, что занятия различными видами спорта стимулируют соответствующие адаптационные перестройки в организме. Это обусловлено физиологической целесообразностью для данного вида спорта (А.Г. Дембо, 1980; Н.А. Агаджанян, А.И. Елфимов, 1986; В.С. Мищенко, 1990; А.С. Солодков, П.П. Горбенко, 1990; Р.А. Абзалов, О.И. Павлова, 1997; Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдииков, 2003). Происходящие перестройки, вполне закономерны с позиции функциональной системы гомеостаза и достижения полезного приспособительного эффекта за счет взаимодействия совокупности функциональных систем организма (П.К. Анохин, 1980; А.Н. Медеяновский, 1987; К.В. Судаков, 1997; 1999).

Установлено, что одним из важнейших факторов, влияющих на функциональное состояние кардиореспираторной системы, является направленность тренировочного процесса. Это определяет возрастание требований к системам вегетативного обеспечения и в итоге создание условий для повышения спортивных результатов.

Адаптивные изменения кардиореспираторной системы под влиянием физических нагрузок, рассматриваются как реакция целостного организма, в процессе которой, на основе запроса опорно-двигательного аппарата происходит мобилизация аппаратов кровообращения и внешнего дыхания, обеспечивающая поглощение и транспорт кислорода к другим системам.

Физические нагрузки вызывают заметные преобразования в различных органах и системах. Весь организм адаптируется к мышечной деятельности. Под влиянием физических нагрузок в организме спортсмена происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к интенсивной работе в тренировочный период.

Исследование высококвалифицированных спортсменов (КМС и МС) различных видов спорта (лыжники, пловцы, волейболисты и рукопашники), занимающихся не менее пяти лет, обнаружило следующие результаты.

Данные велоэргометрической пробы (ЧСС, АД, МПК, PWC170) и спирографа (ЖЕЛ) (табл.1) выявили значительные сдвиги, происходящие в процессе систематической спортивной тренировки, обеспечивающие приспособительные изменения в работе сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

Таблица 1

Показатели функциональных проб спортсменов разных специализаций

Специализация спортсменов	покой		1 нагрузка		2 нагрузка		мпк	жел
	ЧСС	АД	ЧСС	АД	ЧСС	АД		
Волейболисты (1 гр.)	81	117/85	130	140/75	165	170/75	37,2	5,37
Рукопашники (2 гр.)	68	105/72	115	124/76	157	151/82	48,6	4,4
Пловцы (3 гр.)	70	116/76	126	153/80	159	175/77	65,8	5,7
Лыжники (4 гр.)	71	114/74	116	129/70	156	155/72	67,2	5,1

В результате долговременной адаптации к физическим нагрузкам обнаруживаются специфические функциональные изменения и морфологическая перестройка внутренних органов. Такая перестройка позволяет спортсмену выполнять интенсивные и длительные нагрузки.

Следует отметить, что усредненные показатели функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем организма у спортсменов обследованных групп различны.

Самая экономичная ЧСС в покое зафиксирована у рукопашников — 68уд/мин, очень близки к этим показателям пловцы — 70 уд/мин и лыжники — 71уд/мин.

Более повышенная ЧСС у волейболистов — 81уд/мин. Аналогичным образом распределились показатели АД: самые низкие показатели у рукопашников — 105/72, и сравнительно одинаковые в остальных трех группах: 117/85 у волейболистов, 116/76 у пловцов и 114/74 у лыжников.

После первой нагрузки, соответствующей антропометрическим показателям спортсменов, ЧСС и АД у 1-ой группы повысилась соответственно на 60% и

20%; у второй на 69% и 18%; у третьей на 80% и 32%; у четвертой на 63% и 13%. Таким образом, наибольший прирост ЧСС был выявлен у пловцов, что вполне закономерно соответствует особенностям адаптации ССС к нагрузке в данном виде спорта, связанном с преимущественным развитием верхних групп мышц. Наименьший прирост ЧСС зафиксирован у волейболистов и лыжников, что также соответствует специфике тренировочных нагрузок. Средние показатели у рукопашников, в равной степени нагружающих все группы мышц.

Показатели ЧСС и АД после второй нагрузки от исходного уровня повысились: у первой группы на 103% и 45%; у второй на 130% и 43%; у третьей на 127% и 50%; у четвертой на 120% и 36%.

Результаты пробы указывают на уровень развития выносливости к физической нагрузке. Минимальная выносливость отмечается у рукопашников, как правило, акцентировано развивающих, скоростно-силовые способности. Максимальная выносливость отмечена у спортсменов циклических видов спорта — лыжников.

Максимальное потребление кислорода (МПК) у спортсменов составило: у волейболистов — 37,2млл; у рукопашников — 48,6млл; у пловцов — 65,8млл; у лыжников — 67,2млл. То есть максимальное МПК зафиксировано у пловцов и лыжников, характер нагрузки которых имеет аэробный характер.

Важнейшим показателем функционального состояния аппарата внешнего дыхания является ЖЕЛ. Величина её зависит от размеров лёгких, возраста, пола и практикуемого вида спорта. Результаты спирометрической пробы оказались самыми высокими у пловцов — 5,7л, немного меньше показатели у волейболистов — 5,37л и лыжников — 5,1л. Наименьшие у рукопашников — 4,4л.

Сопоставляя данные уровня физического развития спортсменов разных специализаций, можно сделать вывод, что адаптация к физическим нагрузкам во всех группах находится на высоком уровне. Показатель сердечного индекса (СИ): в первой группе составил 1,95 л/мин/м², во второй — 2,2 л/мин/м², в третьей — 2,4 л/мин/м² и в четвертой — 2,5 л/мин/м².

Тип кровообращения во всех группах отмечен гипокинетический (ГТК) — наиболее экономичный, характеризующийся низкими значениями СИ. Такой тип кровообращения характерен, как правило, для высококвалифицированных спортсменов.

Таким образом, безусловно, направленность тренировочного процесса имеет свои особенности в плане адаптации функциональных систем организма к физическим упражнениям определенного характера, что выражается в величине и характере реакции ССС на нагрузку, жизненной емкости легких, уровне развития общей выносливости организма.

А.С.Клискова

*студентка 3 курса, факультета информационных технологий
Научный руководитель: преподаватель кафедры
менеджмента здоровьесберегающих технологий К.Х.Акбатыров
Оренбургский государственный институт менеджмента, г.Оренбург*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

Существуют два основных вида трудовой деятельности человека - физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд - это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов.

Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый.

Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения).

Умственный труд - это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе - гипотез и теории.

Результат умственного труда - научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей.

Одна из важнейших характеристик личности - интеллект. Условием интеллектуальной деятельности и ее характеристикой служат умственные способности, которые формируются и развиваются в течение всей жизни. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и работоспособность использовать их на практике.

Другой, не менее важной стороной личности является эмоционально-волевая сфера, темперамент и характер. Возможность регулировать формирование личности достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.).

Учебный день насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки - все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление.

Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневно утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности.

В настоящее время, когда имеется множество зачастую противоречивых взглядов на культуру, для осмысления сущности физической культуры целесообразно использование нескольких взаимодополняющих друг друга ее интегративных концепций.

В основе культуры лежат принципы целесообразности (идеальное представление человеком в сознании результатов своих действий), удобства (гуманистическая направленность культуры на человека) и красоты (эстетическое отношение человека к своей деятельности).

При этом необходимо учитывать, что становление физической культуры в обществе целесообразно рассматривать как смену качественных состояний развивающегося объекта. Под влиянием научно-технической революции в ней происходит процесс сложных изменений. Она становится объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью, важной частью культуры. Совершенствуется сущность физической культуры, связанная с предъявлением к ней требований гармоничного сочетания физических качеств с рядом способностей психического и интеллектуального порядка. Деятельность в ее сфере носит все более творческий характер. Физическая культура функционально приспособляется к развивающимся потребностям общественно-экономической системы, в связи с чем, в ее сфере формируются разнообразные специфиче-

ские виды человеческой деятельности. Совершенствуются отношения между компонентами физической культуры. Физическая культура становится системой, приобретает сложную структурно-функциональную организацию как закономерный итог развития системы физического воспитания (не исключаящий ее).

Однако перспективные предпосылки развития физической культуры (связанные с ее общекультурными, мировоззренческими ценностями), в силу ряда объективных и субъективных факторов (идеологизация, дегуманизация, жесткая регламентация учебных программ, педагогический авторитаризм и др.), не находили должного отражения в формировании физической культуры человека как в системе образования, так и вне ее.

В современный период в связи со сложностью феномена физической культуры имеются различные подходы к выявлению ее сущности, компонентного состава. Они согласуются в целом с вышерассмотренными концепциями культуры. Наиболее плодотворные из подходов связывают рассмотрение физической культуры

- с деятельностью, направленной на физическое совершенствование;
- с совокупностью интеллектуального, социально-психологического, двигательного компонентов;
- с системой потребностей, способностей, деятельности, отношений и институтов, базирующихся на развитии физических качеств;
- с формами ее организации (компонентами, подсистемами) - физическим воспитанием, спортом, физической рекреацией, двигательной реабилитацией;
- с базовой физической культурой, спортом - как ее компонентом, профессионально-прикладной, оздоровительно-реабилитационной, рекреационной, фоновыми видами физической культуры.

Она рассматривается с деятельной, результативной и функциональной сторон, в единстве предметных и личностных ценностей, во взаимосвязи с сознательной организацией и управлением жизнедеятельностью человека.

Главной целью функционирования системы физической культуры является человек, личность в ее целостности и многомерности как высшая ценность образования и культуры. Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является деятельность человека, направленная на его физическое совершенство, где понятие «деятельность» и «физическое совершенство» служат одними из ключевых для понимания сути физической культуры, внутреннего механизма ее функционирования, воздействия на существенные силы человека.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Браун Дж.К. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 224с.
3. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. — М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. — 224с.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. — М., 2005.

Е.А.Лавринов

*студент 4 курса факультета физической культуры и спорта
Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина*

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ

Бокс - спорт сильных и смелых людей, он требует грамотного подхода к физическому и духовному совершенствованию спортсменов. Травмы (как физические, так и психологические) являются единственным препятствием для роста профессионального мастерства спортсмена. Как показывает практика — любая, даже незначительная травма, существенно снижает эффективность работы спортсмена. В случае обострения или перехода в хроническую форму — полностью исключает возможность тренировок. Травма в боксе - повреждение тканей, органов или всего организма человека в целом, которое возникает при внешних механических или иных воздействиях, в определенных условиях, превышающих по силе прочность покровных и внутренних тканей тела. По степени тяжести травмы в боксе делятся на легкие, средние и тяжелые. Легкие - незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности. Средние - травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушениями целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок занятий спортом. Тяжелые - травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения. Из всех зарегистрированных повреждений в боксе легкие составляют 87%, средние 12% и тяжелые 1%. Выделяют две причины травматизма: внешние и внутренние. К внешним относятся травмы, связанные с плохим качеством инвентаря; неудовлетворительным санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий; недостатками в организации, проведении занятий и методике преподавания; несоответствие мест соревнований, предъявляемым правилами требованиям; неквалифицированным судейством. К внутренним причинам относятся: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение спортивного режима, переутомление, перетренированность, перенапряжение. Статистика показывает: 64% травм зависит от неподготовленности боксеров, 17% относятся к недостаткам организации и методики проведения занятий. Большинство травм связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов. По характеру повреждения - это растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Повреждения лица составляют 18% всех травм - это повреждение переносицы и носовых хрящей, рассечение легких тканей в области над-

бровных дуг. Часто встречаются повреждения внутренней оболочки губ и щёк, реже травмируются ушные раковины. Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдение показывает, что однократный нокаут, в большинстве случаев, не вызывает остаточных явлений в состоянии здоровья боксёра. Между тем, многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокауты неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда, после сильного удара, приведшего к нокауту, остаются на время травматические неврозы сопровождаемые нистагмом, заторможенностью, асимметрией сухожильных рефлексов.

Важное значение в профилактике травматизма играет экипировка, качественное судейство на ринге. Нельзя ставить слабого соперника против сильного. В экипировку боксера входит шлем, который обеспечивает защиту спортсмена от ушибов, порезов и рассечений на голове и лице, травм наружного уха, офтальмологических травм, позволяет смягчить силу прямых ударов в голову на треть. Степень смягчения ударов боксерским шлемом зависит от толщины и свойств материала. Чем его слой толще и чем он более упругий и долговечный, тем выше эффективность. Для тренировочных спаррингов рекомендуется использовать боксерские шлемы с усиленной защитой ушной раковины, челюсти и носа. На соревнованиях по боксу используют только открытые шлемы (боевые), т.к. наряду с дополнительной защитой щек и подбородка закрытые шлемы сокращают обзор.

Боксёрки — специальная обувь боксёра. Непременным условием конструкции является относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Важны соответствующие технические характеристики подошвы боксёрок, обеспечивающие относительно жёсткое сцепление с покрытием ринга, одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.

Бандаж — предусмотренная правилами часть обязательной экипировки боксёра, служащая защитным средством от возможных травм в случае нанесения соперником удара ниже линии пояса трусов.

Целесообразность применения боксёрской капы объясняется следующим:

- способствует стабилизации челюсти;
- предотвращает нанесение рваных ран в области рта;
- защищает зубы и челюсть;
- предотвращает попадание в трахею выбитого зуба.

Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, прямых ударов, защищая губы и щёки от ушибов и разрывов о зубы, снижает величину внутричерепного давления, повреждение шейного отдела позвоночника. Качественная капа должна:

- не иметь запаха;

- не причинять боль;
- быть удобной;
- не мешать речи и дыханию;
- сохранять целостность и быть стабильной.

В целях предупреждения растяжения и вывиха большого пальца, следует бинтовать руки. Боксёрские бинты делаются из мягкой эластичной материи длиной 1,5 - 2 метра и шириной 4 см. Мочить бинты запрещается. Для защиты предплечья, кисти, запястья, повышения безопасности бойцов, в 1867 году маркизом Квинсберри были введены правила, главным пунктом которых было использование боксерских перчаток.

Боксёрские перчатки производятся из кожи или кожзаменителя, фиксируются на руке при помощи липучки или шнуровки. Наполнителем для перчаток служит поролон и пенонаполнитель.

Боксерские перчатки на шнуровке обеспечивают крепкую фиксацию на руке, шнуровка идёт от начала ладони и до запястья. Но они имеют серьёзный недостаток - невозможно одеть перчатки самому, поэтому их используют профессионалы.

Боксёрские перчатки на липучке - самый распространенный вид боксёрских перчаток, гарантируют быстроту и удобство одевания, используются на тренировках, любительских соревнованиях.

Любительские перчатки используют спортсмены - любители на тренировках и соревнованиях. В основную часть перчатки помещаются 4 пальца и широкая часть кисти, отдельно располагается большой палец. При запрещенном ударе тыльной стороной перчатки, большой палец чаще всего ломается или выскакивает из сустава.

Профессиональные боксёрские перчатки используются для проведения профессиональных боёв, заказываются индивидуально и фиксируются на шнуровке. В профессиональных перчатках большой палец шьётся по анатомии кулака, т.е. убирается на вторые фаланги указательного и среднего пальцев, защищается небольшой подушкой во избежание травм.

Тренировочные боксерские перчатки используются для проведения любительских соревнований, тренировках с спарринг - партнёрами.

Литература

1. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения./Под общей редакцией П.А.Ф.Х. Ренстрёма/. — Киев: Олимпийская литература, 2003.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику./Изд.2-е, перераб. и допол/ - СПб.: Шатон, 2002.
3. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. — М.: Академия, 2007.

А.В.Нерослов

студент 3 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания А.А. Клетнева

Нижегородский государственный гуманитарный университет, г. Нижегородск

ЭКИПИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Любой вид спорта неразрывно связан со специальной атрибутикой, которая либо способствует повышению результатов спортсмена, либо защищает его от травм или, как правило, совмещает и те, и другие функции.

Для человека, занимающегося тяжелой атлетикой, или пауэрлифтингом, то есть регулярно подвергающего свой организм сверхмаксимальным нагрузкам, специальная экипировка представляет жизненную необходимость. Тем не менее, существует ряд мнений о том, что спортсмен, занимающийся «чисто», должен полностью отказаться от любой экипировки, снимающей часть нагрузки с суставов и сухожилий. Однако, большинство атлетов считает, что отказ от экипировки несет слишком большой риск для здоровья. И для этого есть основания.

Экипировка в пауэрлифтинге - это одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги, приседаниях и жиме, разрешенные федерациями для использования на соревнованиях. Основная задача экипировки — уменьшение вероятности травм и помощь в выполнении упражнения. Таким образом, обычные майки и шорты, хотя и разрешены для выступления на соревнованиях, но никак не помогают на случай травмы, следовательно, не считаются экипировкой.

Экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм и давала прибавку в результате 5-15 кг в каждом движении. Однако, за последние годы, производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, максимальная доходит до 150, и в отдельных случаях еще больше. Она значительно усилила зрелищность пауэрлифтинга.

К специальной экипировке пауэрлифтеров относятся:

Специальная обувь (штангетки). Пояс (belt). Бинты для колен (knee wraps). Трико (костюм) для приседаний или суперкостюм (supersuit). Рубашка (майка) для жима лежа. Напульсники (wrist wraps). Кистевые бинты.

Для тяги и для приседаний используют практически одинаковый набор экипировочных элементов, но все же, имеющих некоторые отличия.

1. Специальная обувь.

В отличие от приседаний, в тяге используется обувь без каблука; с резиновой подошвой. Это помогает держать равновесие на пятке и не переворачиваться вперед. Обычно берутся борцовки, чешки или кеды.

2. Пояс.

Обычно пояс для тяги такой же, как и для приседаний — жесткий, широкий по всей длине.

3. Трико, или суперкостюм (supersuit).

Трико для тяги не отличается от трико для приседаний. Обычно у спортсменов оно одно и то же. Только одна фирма «Marathon» выпускала трико специально для тяги, но оно не получило распространения.

4. Бинты для колен.

Иногда спортсмены, работающие в сумо-стиле, используют бинты на коленях для приседаний, чтобы усилить начальную фазу тяги — отрыв штанги от помоста. Однако это происходит редко, т.к. от этого возникает больше проблем, чем преимуществ.

Костюм может быть многослойным, из материала любой толщины, но представлять собой цельное по всей длине трико. Его лямки должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Он должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Леонард* с рукавами или высоко обрезанными штанинами наподобие купальника, запрещен для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более одного костюма.

Штангетки — это обувь, которую применяют для тренировок и выступлений штангисты (отсюда и название). Она не обязательно должна быть специальной тяжелоатлетической. Основное ее отличие состоит в том, что это жесткая, кожаная обувь, имеющая жесткую подошву и небольшой твердый каблук (около 2 см), которая туго шнуровывается по всей длине. Для приседаний это идеальная обувь, нога в ней жестко зафиксирована и не наклоняется в сторону, а каблук позволяет держать равновесие, обеспечивая устойчивость и уменьшая возможность травмы голеностопного сустава.

Категорически запрещается приседать в шлепанцах, что периодически практикуют неопытные посетители залов. Неустойчивое положение ног может привести к травме при работе с большими весами.

Лучшая экипировка для пауэрлифтинга, которая способная уберечь от травм — это ремень.

В пауэрлифтинге ширина пояса одинакова по всей длине, он намного толще и массивнее, чем в других силовых видах спорта. Ширина пояса максимум 10 см, а толщина в его основной части — максимум 13 мм.

Основная задача пояса — страховать спину и не давать ей прогнуться. Спина не дает согнуться передняя часть пояса, и чем она шире, тем лучше он будет держать спину, а значит, и лучше ее страховать. Задняя часть пояса несет меньшую нагрузку. Широкая часть спереди обеспечивает поддержку пресса,

снижая частично внутреннее давление в брюшной полости. Большинство грыж (то есть, продавливания ткани внутренних органов через мышцы) происходит именно в брюшной полости. Мышцы брюшного пресса слабее мышц спины, поэтому именно они нуждаются в усиленной страховке.

Пояс надевается поверх костюма. Он изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой. Не допускаются никакие металлические прокладки. Также он не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Пряжка, заклёпки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклёпок и/или пришита. Пояс не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса. Петля для языка пояса прикрепляется к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклёпками и/или пришита. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок. Безопаснее в использовании пояс с традиционной застежкой и двумя штырями

На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

Для жима большого веса используют специальные майки. Жимовая майка — это искусственно созданные «плечи» и «мышцы груди». Майка создает сопротивление движению штанги вниз — этим она помогает сорвать гриф с нижней точки, когда он находится на груди. Производители маек заявляют, что они способствуют увеличению жима на 30 килограммов. В основном майка дает прибавку в 10 килограммов.

Назначение рубашки состоит в том, чтобы свести к минимуму травмы плеч и груди. С виду она напоминает обычную футболку, сделанную из очень прочной, но эластичной ткани. Однако, здесь значительно уменьшена ширина в области груди. Когда атлет надевает рубашку, она очень плотно облегает тело, как бы "сворачивая" плечи вперед. Во время жима, когда нужно опустить штангу на грудь, материал рубашки в области груди атлета принимает на себя значительную нагрузку. Он растягивается при опускании и, сжимаясь, помогает спортсмену "сорвать" штангу с груди.

Суперкостюм (supersuit), или комбинезон, сделан из очень жесткого материала, который прошит по всему объему прочными швами. В пауэрлифтинге постановка ног достаточно широкая, вследствие чего, большая нагрузка приходится на паховую область и спину спортсмена. Он призван минимизировать нагрузки в этих областях. Это экипировка для опытных атлетов, уровня КМС и мастера спорта. Он, жестко поддерживая поясницу, бедра и ягодицы, максимально предохраняет от травм и способствует приложению максимального усилия в единичном подходе. По этой причине подвижность тазобедренного сустава снижается, и в случае «просаживания», кроме силы спортсмена, начинает

действовать сила упругости материала, что несколько облегчает положение. Если результаты спортсмена меньше полутора от собственной массы, комбинезон не используется, он просто не сможет его продавить. Одевается комбинезон с помощью одного-двух человек.

Кистевые бинты уменьшают нагрузку на запястья, предохраняя их от травм и болезненных ощущений. Когда штанга находится в нижней точке амплитуды, на них ложится огромная нагрузка, которую частично снимают бинты.

Напульсники по сути такие же бинты, какие применяют на приседаниях, но более короткие. Разрешенная длина — до 50 см. Жесткость таких напульсников не имеет особого значения. Обычно она идентична бинтам на колени.

Лямки применяются в случае, когда развитие силы основных групп мышц превышает силу хвата и таким образом слабый хват препятствует прогрессу. Примотав лямками руки к штанге, чтобы элементарно не уронить ее, можно взять гораздо более значительный вес.

Таким образом, грамотное использование экипировки позволяет достичь большого прогресса в более короткие сроки, но одновременно значительно снизить риск возникновения травм и дискомфорт при выполнении специальных тренировочной и соревновательной упражнений программы.

В.С.Павловская

канд. мед. наук, доцент, зав. кафедрой физиологии

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет, г. Сургут*

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Интенсивные физические и эмоциональные нагрузки, испытываемые организмом спортсменов регулярно, могут обуславливать выраженные физиологические сдвиги в организме [1,3], и «физиологической ценой» и высоких спортивных результатов может вполне стать снижение адаптационных возможностей организма. Поэтому, метод хронодиагностики, который одновременно расценивается и как способ и как мера адаптации, может успешно использоваться в спортивной практике для контроля адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Особый интерес представляет эта проблема у спортсменов школьников, так как растущий организм наиболее чувствителен к повреждающим воздействиям и, в первую очередь, реагирует изменениями ритмостаза [2].

Наиболее чувствительным индикатором адаптационных возможностей организма являются биологические ритмы и, в частности, циркадианные ритмы [3].

В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, изучены структуры и произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов некоторых физиологических показателей у двух групп школьников 13-14 лет. Одна группа — дети, активно занимающиеся спортом и регулярно, посещающие спортивную секцию, вторая — из детей, чьё занятие спортом ограничивалось только уроками физкультуры. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний и зимний и весенний сезоны года. Измерялись: температура тела, ЧСС — частота сердечных сокращений, САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление, ЧД — частота дыхания, ЖЕЛ — жизненная емкость легких, СК — динамометрия (сила) правой и левой кисти, Из полученных данных рассчитывались: ПД — пульсовое давление, СДД — среднее динамическое давление, СО — систолический объем сердца, МО — минутный объем сердца. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты, полученные нами при сравнении сезонных изменений структуры биологических ритмов у двух групп школьников представлены в таблицах 1 и 2. Эти результаты позволяют говорить о следующем.

Наиболее существенные сдвиги в структуре циркадианной организации ритма у спортсменов происходят в сердечнососудистой системе. Рассогласованные изменения величин среднесуточных показателей (мезоров), и размаха колебаний (хронодезмов), заметное снижение величин амплитуд, практически всех показателей, разнонаправленное смещение акрофаз, говорит о серьезном напряжении в работе сердечнососудистой системы, снижении, особенно к весне, её функциональных резервов и адаптационных возможностей, развитии десинхроноза. И если некоторый рост, особенно к весне, величин среднесуточных показателей кровообращения, свидетельствующий об улучшении функциональных возможностей организма спортсменов можно считать положительным результатом тренировок, то значительное снижение амплитуд всех показателей и особенно ЧС СО и МОК, которые характеризуют деятельность всего аппарата кровообращения, свидетельствует о том, что именно в это время адаптационные возможности сердечнососудистой системы очень невелики.

С большой долей вероятности можно утверждать, что такие особенности изменения циркадианных ритмов гемодинамики являются реакцией на физическую нагрузку, так как в группе подростков, не занимающихся спортом, столь существенных изменений не выявлено.

Прежде всего, не происходит столь рассогласованных изменений структуры ритма. Смещение акрофаз, свидетельствующее о напряжении в системе регуляции гемодинамики наблюдается в неспортивной группе только к весне. Несовпадение акрофаз показателя, отражающего сократительную функцию миокарда (СО), и ритма ЧСС, говорит о развитии к этому времени фазового рассогласования между хроно- и инотропными проявлениями сердечной деятельности. В группе спортсменов это рассогласование проявляется гораздо резче.

Принципиальных различий в сезонном изменении мезоров кровообращения в двух группах не выявлено. Однако, в группе неспортивных детей к весне наблюдается заметное увеличение среднесуточного показателя ЧСС, при неизменной величине ПД. В спортивной группе, наоборот, среднесуточная величина пульсового давления растет, а частоты сердечных сокращений — практически не меняется. Такая картина, несомненно, является положительным результатом тренировок, хотя отражает скорее тип реакции на нагрузку, то есть способ адаптации, а не адаптационные возможности и позволяет удерживать на достаточно высоком уровне величины СО и МО без существенной нагрузки на сердце.

Несмотря на то, что реакция спортсменов на нагрузку, несомненно, будет лучше, адаптационные возможности их сердечнососудистой системы все-таки остаются ниже, так как существенного снижения амплитуд в неспортивной группе не наблюдается даже весной, а зимой они заметно подрастают, что говорит о достаточном адаптационном запасе организма. Такой запас, конечно, не позволяет показывать высокий абсолютный результат, но обеспечивает организму возможность большей вариабельности в реакции на различные, например климатические нагрузки.

Некоторое увеличение мезоров, а особенно амплитуд показателей силы кисти, наблюдаемое в течение всего исследуемого периода в спортивной группе, говорит как о высоких функциональных, так и о высоких адаптационных возможностях физической работоспособности. Такое изменение ритма, несомненно, связано с повышением уровня физического развития в результате постоянных и интенсивных тренировок.

Функциональные возможности неспортивной группы, на этом фоне, выглядят несколько слабее, особенно к весне, когда заметно снижаются и среднесуточная величина и размах колебаний этого показателя. Однако судя по величинам амплитуд, адаптационные возможности физической работоспособности в неспортивной группе ничуть не хуже. Следует учитывать, тот факт, что юноши исследуемой группы находятся в периоде активного роста и полового созревания, что неизбежно сказывается на показателях физического развития.

По этим же причинам, вероятно, происходит изменение и характеристик ЖЕЛ. А вот изменение величин ЧД говорит о существенных затруднениях в обеспечении некоторых вегетативных функций в спортивной группе.

Прежде всего, следует отметить прогрессирующее снижение амплитуды и размаха колебаний частоты дыхания, которые к весне становятся очень значи-

тельными. Поскольку потребление кислорода, обеспечивает, прежде всего, энергетические потребности организма, такое снижение показателей частоты дыхания должно сопровождаться очень существенной нагрузкой на систему внешнего дыхания (должен расти дыхательный объем). В противном случае это приведет к серьезному снижению возможностей организма в обеспечении своих энергетических потребностей. Возможность такого развития событий подтверждается тем, что к весне происходит существенное снижение амплитуды температуры тела.

Помимо этого, наблюдается и несовпадение фаз (десинхроноз) ритма частоты дыхания и жизненной емкости легких, которое не только отмечается и в осенний, и в зимний периоды, но и значительно увеличивается в весенний. И если смещение акрофазы ЖЕЛ на утренние часы, скорее всего результат развития тренированности, то смещение на более поздние часы максимума ЧД, (вместе со значительным снижением ее амплитуды) говорит о развитии серьезного внутреннего напряжения в системе внешнего дыхания.

Столь критическое снижение адаптационных возможностей системы внешнего дыхания и энергообеспечения требует тщательного учета при организации тренировочного процесса в этот период, так как наблюдается явное несоответствие между растущим уровнем работоспособности и снижением возможности энергообеспечения этой способности.

Адаптационные возможности системы энергообеспечения неспортивной группы более благополучны. Мезор ЧД здесь тоже несколько снижается, но зато амплитуда к весне заметно подрастает, что вместе с ростом амплитуды температуры тела подтверждает адаптационные возможности организма.

Кроме того, в неспортивной группе практически отсутствует десинхроноз показателей внешнего дыхания. И даже смещение весенних акрофаз на более позднее время, свидетельствующее о напряжении в системе регуляции дыхания, происходит синхронно.

Таким образом, сравнительный анализ сезонных изменений структуры циркадианных ритмов, между группами, показал, что, несмотря на рост функциональных возможностей организма, адаптационные возможности организма спортсменов значительно снижены, что необходимо учитывать при организации тренировочного процесса.

Литература

1. Иорданская Ф.А.. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А Иорданская. М.С.Юдинцева.// Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 1. — С. 18 — 24.
2. Пономарев В.В. Педагогическая технология биоритмизации учебного процесса по физическому воспитанию школьников, проживающих в условиях Крайнего Севера/ Пономарев В.В., Ким В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - N 2. — С. 53-55.
3. Шапошникова, В.И. Хронобиология, индивидуализация и прогноз в спорте / В.И.Шапошникова // Теория и практика физической культуры. — 2002 . — № 3. — С. 34-36.

А.А.Повзун

канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии

Ю.С.Ефимова

*ассистент кафедры медико-биологических основ физической культуры
Сургутский государственный университет, г. Сургут*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА СОСТОЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ СПОРТСМЕНОК ЛЫЖНИЦ

Современные условия и темпы развития спорта поставили спортсменов в условия жесткого прессинга подготовки и высоких требований к уровню функциональной подготовленности. Без оптимально сбалансированного контроля за функциональной подготовкой достичь высоких результатов, освоив огромные объемы работы без издержек для здоровья, не представляется возможным. В этой связи — контроль за адаптационными процессами становится очень актуальной задачей [1].

В настоящей работе для оценки изменения адаптационных возможностей организма происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, изучены структуры и произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы у двух групп студенток Сургутского Государственного Университета. Одна группа — спортсменки лыжницы, студентки факультета физической культуры, другая — студентки биологического факультета, практически не занимающиеся спортом. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Исследования проводились в осенний и весенний сезоны года. Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены, среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм).

Результаты, полученные нами при сравнении сезонных изменений структуры биологических ритмов, позволяют говорить о следующем. Прежде всего, среди всех параметров биоритма для оценки адаптивных возможностей организма наибольшее значение отводится амплитуде циркадианного ритма, поскольку адекватная реакция на непредсказуемые воздействия обеспечивается именно за счет амплитуды колебаний, и чем больше их размах, тем большим «выбором» обладает организм. В этой связи, наблюдаемое нами в спортивной группе существенное сезонное снижение амплитуд температуры тела, силы кисти, частоты дыхания и почти всех исследуемых показателей сердечнососудистой системы говорит о существенном снижении адаптационных возможностей организма спортсменок в весенний период.

Наиболее сложные сезонные изменения наблюдаются в структуре циркадианной организации ритма сердечнососудистой системы.

Существенен тот факт, что в спортивной и неспортивной группах не выявлено принципиальных различий в сезонном изменении мезоров кровообращения.

Сравнение прироста абсолютных величин среднесуточных показателей, преимущества ни одной группе не дает. О наличии функциональных перестроек в спортивной группе говорит только изменение величины МОК, однако рост её не сопровождается ростом СО, а происходит за счет ЧСС. Такая картина говорит с одной стороны о том, что не наблюдается прироста не только адаптационных, но и функциональных возможностей спортсменок, а с другой, - что их организм к весне полностью исчерпал запас возможностей, так как реакция на нагрузку за счет роста ЧСС, при неизменном СО, характерна, как правило, только для нетренированных людей. Тем более, это сопровождается ещё и снижением амплитуды ЧСС.

С большой долей вероятности можно утверждать, что такие особенности изменения циркадианных ритмов гемодинамики являются реакцией именно на физическую нагрузку, так как в группе студенток, не занимающихся спортом, таких изменений не выявлено. Девочки этой группы не вовлечены в активный тренировочный процесс, поэтому мезор ЧСС в этой группе неизменен. Поскольку и величина МОК в этой группе не растет, значит, сердце испытывает гораздо меньшие нагрузки.

Кроме того, в неспортивной группе не происходит столь рассогласованных изменений структуры ритма. Во-первых, смещение акрофаз, свидетельствующее о перестройке системе регуляции гемодинамики наблюдается только к весне, во-вторых, сохраняются структуры ритма показателей характеризующих функциональные возможности гемодинамики — ЧСС, СО и МОК, что говорит о том, что организм справляется с нагрузками, а перестройки ритмов давления крови происходят согласованно.

В спортивной группе, рассогласование ритма наблюдается и осенью и весной, а значит, организм все время находится в ситуации подстройки под внешние факторы, т.е. в условиях постоянного внешнего десинхроноза. Несовпадение акрофаз показателя, отражающего сократительную функцию миокарда (СО), и ритма ЧСС, говорит о развитии фазового рассогласования между хроно- и инотропными проявлениями сердечной деятельности. Стойкое рассогласование ритмов СО и МОК, находящихся практически в противофазе, по видимому, и приводит к тому, что весенний прирост МОК осуществляется за счет ЧСС. Тот факт, что такая картина наблюдается не только к весне, говорит о том, что это результат влияния именно постоянных физических нагрузок, приводящих к стойкому десинхронозу.

Анализ амплитуд выявляет практически те же закономерности. В неспортивной группе происходят функциональные перестройки - снижаются амплитуды частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объемов крови, возрастают — амплитуды показателей давления

Такая ситуация, возникает, по-видимому, из-за того, что функциональные возможности нетренированного сердца, в неблагоприятных внешних условиях, к весне практически исчерпываются. Обеспечивать кровообращение такое сердце может только за счет увеличения ЧСС, а и без того высокая среднесуточная величина этого показателя к весне еще и подрастает. Однако ЧСС не может расти беспредельно, а увеличение силы сокращений требует тренированности.

В результате сердце не справляется с нагрузками, достигая максимума своих функциональных возможностей, и происходят регуляторные перестройки, в ходе которых основная нагрузка для поддержания функциональных возможностей сердечнососудистой системы ложится на сосудистую систему. Увеличение амплитуд показателей давления, говорит о том, что адаптационные возможности организма достаточны, для того чтобы справиться с нагрузками, однако его функциональные возможности крайне ограничены. Мало того, что амплитуды ЧСС, СО и МОК, существенно снижаются, амплитуды пульсового и средне-динамического давления не увеличиваются. А поскольку и среднесуточные величины этих показателей несколько снижаются по сравнению с весной, то, значит, адаптационные возможности сердечнососудистой системы, к весне становятся очень скромными.

В спортивной группе наблюдается снижение амплитуд практически всех показателей, кроме МОК, что говорит о существенном снижении именно адаптационных возможностей.

Рост среднесуточной величины и амплитуды МОК отражает попытки организма поддержать на высоком уровне функциональные возможности системы кровообращения при постоянных и интенсивных физических нагрузках. Однако, существенное снижение амплитуд, практически всех гемодинамических показателей, и, прежде всего, СО и ЧСС, говорит о том, что «цена» этих попыток очень велика.

Сезонные изменения частоты дыхания выглядят менее напряженно, но не успокаивающе. Поскольку дыхательная система обеспечивает энергетические потребности организма, снижение её адаптационных возможностей скажется, прежде всего, на работоспособности организма, причем как физической, так и на умственной. Поэтому, наблюдаемое нами снижение мезора, амплитуды и размаха колебаний частоты дыхания в спортивной группе, неминуемо приведет к снижению потребления кислорода, а значит и снижению энергетических возможностей организма. Косвенно, такая ситуация подтверждается тем, что к весне происходит существенное, практически в два раза, снижение амплитуды температуры тела в спортивной группе. В неспортивной группе, адаптационные возможности системы энергообеспечения также ухудшаются. Однако, несмотря на то, что мезор, и амплитуда ЧД здесь тоже несколько снижается, это снижение значительно меньше, а размах колебаний вообще не изменяется, что вместе с стабильностью показателей температуры тела, подтверждает адаптационные возможности организма.

Что касается умственной работоспособности, то здесь картина выглядит примерно одинаковой. Как следует из хронобиологической оценки индивидуальной минуты (ИМ), которая является относительно стойким показателем, характеризующим изменение состояние структуры внутреннего (центрального) восприятия времени и адаптационные способности организма сезонного изменения структуры этого показателя не происходит. Поскольку, длительность индивидуальной минуты является одним из критериев эндогенной организации биологических ритмов, можно сделать вывод, что внутреннего десинхроноза, ни в од-

ной, ни в другой группе не наблюдается. Такое положение вещей, говорит о том, что существенного влияния на структуру обеспечивающие внутреннюю (эндогенную) организацию ритма физические нагрузки практически не оказывают. Некоторое их напряжение в спортивной группе наблюдаемое весной, скорее всего, связано с интенсивностью учебного процесса, в котором занимающиеся зимним видом спорта студенты весной испытывают дополнительные нагрузки, и потому это требует от них серьезного эмоционального напряжения.

Основываясь на выявленных закономерностях сезонного изменения циркадианной организации физиологических показателей можно оценить влияние регулярных физических нагрузок на адаптационные возможности организма и предложить использовать их в качестве одного из критериев определения надежности функционального состояния организма.

Полученные данные могут быть использованы для коррекции тренировочного и реабилитационного процессов с целью улучшения спортивных результатов и повышения адаптационных возможностей организма как у здоровых людей, так и у лиц с отклонениями в здоровье.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Закономерности долговременной адаптации организма высококвалифицированных спортсменов к напряженной мышечной деятельности и оценка специальной работоспособности в их изучении / Иорданская Ф.А. // Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: (диагностика): Сб. науч. тр. — М.: 1993. — С. 6-27.

Д.В.Ракитин

*инструктор-методист по лечебной физкультуре
АУ ХМАО-Югры «Центр комплексной реабилитации ветеранов
боевых действий «Возрождение», г. Нижневартовск*

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ВЕТЕРАНАМИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ И ЧЛЕНАМИ ИХ СЕМЕЙ В АУ ХМАО-ЮГРЫ «ЦЕНТР КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности — занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия. Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются к военнослужащим и сотрудникам правоохранительных органов, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств.

Используемые в теории, методики физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структуры и особенности, которые в целом характеризуют его физические особенности.

Таким образом, граждане, выполнявшие обязанности военной службы в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах, нуждаются в прохождении курса реабилитации и восстановления своих физических способностей.

Отделение комплексной реабилитации, куда непосредственно входит лечебная физкультура, представляет собой тесное взаимодействие медицинского, психологического и социального блоков, основными задачами которого являются: организация и проведение лечебно-оздоровительных, социально-психологических мероприятий, направленных на восстановление здоровья и реализацию индивидуальных программ комплексной реабилитации.

В отделении проходят восстановительное лечение ветераны боевых действий в Афганистане и Чечне, члены семей участников боевых действий и погибших военнослужащих.

В Ханты-Мансийском автономном округе — Югре на учете состоит 13080 ветеранов боевых действий и семей погибших (умерших) военнослужащих при выполнении ими воинского долга, в том числе:

- военнослужащие, проходившие военную службу на территориях Афганистана и Северного Кавказа — 10270 человек.
- инвалиды боевых действий в Афганистане и Чеченской Республике — 150 человек.
- военнослужащие, ставшие инвалидами при исполнении ими обязанностей военной службы — 122 человека.
- семьи погибших (умерших) ветеранов боевых действий в Афганистане и других странах — 64 человека.
- семьи военнослужащих, погибших при исполнении ими обязанностей военной службы — 242 человека.
- семьи военнослужащих, погибших в Чеченской Республике — 124 человека.

За прошедший период 2010 год, в Центре прошли комплексную реабилитацию 755 человек.

Статистика показывает, что высокие цифры заболеваемости проходят по патологии опорно-двигательного аппарата; довольно высок процент травм, и, как следствие - заболеваний периферической нервной системы. Заметен рост желудочно-кишечных заболеваний, что, вероятно, связано с ошибками в рациональном питании и погрешностях в выборе пищевых продуктов. Заболевания сердечно — сосудистой системы, получившие значительное распространение и в популяции в целом, у наших пациентов также имеют тенденцию к росту: ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертония, постинфарктный кардиосклероз, распространённый атеросклероз. Чаще это ветераны Афганистана, сотрудники милиции и члены семей участников, перешедшие за 40 — летний возрастной рубеж. Несмотря на то, что классически эта группа заболеваний имеет полифакторный патогенез, у комбатантов, прошедших пекло войны и перенесших множество психических травм, ИБС, артериальная гипертония выступили как разновидность психосоматических заболеваний. А последние, с точки зрения современной психоневрологии, представляют собой «телесное эхо» пограничных психических расстройств и «связаны с лабильностью организма по отношению к воздействиям психотравмирующих социальных и ситуационных факторов».

Участники и инвалиды боевых действий имеют особый физиологический статус, включающий в себя последствия различных травм при взрывах, пулевых и осколочных ранений, контузий, при падениях с высоты и подрывах, последствия баротравм. В результате длительных физических нагрузок происходит повышенное воздействие на позвоночник и суставы, приводящие к преждевременному развитию остеохондроза позвоночника, поражению суставов конечностей. Длительное, интенсивное психоэмоциональное перенапряжение влечет за собой

истощение нервной системы, нарушение в эмоциональной сфере. Все эти факторы приводят к получению травм центральной и периферической нервной системы, истощению вегетативной нервной системы, преждевременному развитию остеохондроза и спондилеза позвоночника, поражению суставов. Это приводит к усугублению соматического состояния человека, раннему развитию сосудистых заболеваний, провоцирует развитие тяжелых заболеваний нервной системы.

Для нашей работы с ветеранами боевых действий и членами их семей нами разработана авторская Программа «Физкультурно-оздоровительная работа с гражданами старшего поколения», которая применяется в процессе реабилитации с родителями ветеранов боевых действий и родителями погибших ветеранов.

Данная Программа в 2008 году удостоена гранта Губернатора ХМАО-Югры в оздоровительной работе с гражданами старшего поколения.

Статистика и анализ заболеваний у пациентов помогли сформировать, следующие группы:

- пациенты с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата;
- пациенты с заболеваниями сердечнососудистой системы;
- пациенты с заболеванием органов пищеварения, дыхания;
- пациенты с травмами и ампутациями конечностей;
- профилактические направления лечебно-оздоровительной гимнастики.

В зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями, мы подразделили на 3 медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основным из принципов ЛФК является постепенность нагрузки. Применение физических упражнений — это основное средство активного вмешательства в процесс реабилитации. За время работы нашего центра было очень тяжело, т.к. с каждым пациентом нужно было проводить беседу, убедить его в пользе физических упражнений, что они дадут бодрость, легкость, поднимут настроение, избавят от стрессов и болезней. Поэтому ЛФК стала неотъемлемой частью в процессе реабилитации не только ветеранов боевых действий, но и членов их семей и членов семей погибших.

Результаты физкультурно-оздоровительного процесса с пациентами центра стали эффективней, ветераны, инвалиды боевых действий и члены их семей стали общительней друг с другом, у них улучшается настроение, они меньше стали говорить о болезнях, появился стимул расширить свои двигательные возможности.

Наиболее важной и проверенной формой ЛФК в процессе реабилитации с ветеранами боевых действий является процедура лечебной гимнастики (ЛГ). Располагая большим выбором физических упражнений, она может использоваться в любом возрасте, практически при каждом заболевании и в любых условиях: в палате, постели, кабинете ЛФК, на воздухе, в воде.

Терапевтические цели ЛГ достигаются в основном путем правильной, регулярной и длительной дозированной физической тренировки. Определяющим

критерием в выборе характера физических упражнений, их дозировки и исходных положений является состояние пациента. При этом учитываются как клинические особенности течения заболевания, выраженность и глубина морфологических нарушений в органах и тканях больного, так и его возраст, пол, физическое развитие и навыки, предшествующая физическая подготовленность, умение правильно дышать.

При проведении ЛГ мы уделяем особое внимание положительным эмоциям, способствующим установлению и закреплению условно-рефлекторных связей. Для их создания применяем упражнения с предметами и снарядами, музыкальное сопровождение, которые наглядно подтверждают совершенствование качества и объема двигательных навыков занимающихся.

Занятия в тренажерном зале (механотерапия). Эффективность данной процедуры составляет 62,21%, что выражалась основным фактором, которой является дозированные, ритмически повторяемые упражнения на специальных тренажерах для восстановления работоспособности и укрепления мышц и конечностей. На данном этапе реабилитации в нашем учреждении механотерапия является основным восстановительным процессом в лечебной физкультуре, это связано с приобретением новых специализированных тренажеров для восстановления работоспособности функций опорно-двигательного аппарата. Все занятия в зале механотерапии проводятся под непосредственным наблюдением инструктора по физической культуре. У пациентов значительно улучшается психоэмоциональное состояние после данной процедуры.

Лечебная гимнастика в воде (бассейн), упражнения в воде оказывали психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения улучшали самочувствие и внушали веру в исцеление. До недавнего времени физические упражнения в воде в основном мы применяли для восстановления функции органов опоры и движения. В настоящее время показания расширены и мы над ними работаем и будем внедрять при заболеваниях: внутренних органов, что составляет 68,16% от общего количества.

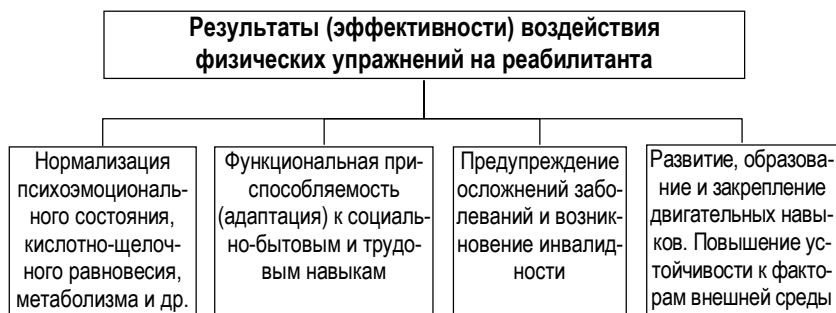
Группа здоровья - эта та категория пациентов, которые помимо основного прохождения курса реабилитации изъявили желание регулярно заниматься в тренажерном зале. Эту группу мы создали в 2009 году, она насчитывает 45 человек.

В процессе реабилитации с пациентами, у которых есть нарушения в опорно-двигательном аппарате, внедряем дозированную ходьбу и терренкур (дозированное восхождение), что сочетается в себе ходьбу по горизонтальной плоскости с восхождениями и спусками в пределах 3-20 градусов на расстоянии до 500 метров.

Лечебно-оздоровительные действия значительно повышаются в сочетании со всеми этими формами лечебной физкультуры.

Эффективность физических упражнений в комплексах оздоровительной тренировки определялась периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью нагрузок и характером используемых средств физической культуры, режимом работы и отдыха.

При планировании оздоровительной тренировки с различной периодичностью занятий в неделю учитывалась уровень физического состояния занимающихся, объем и мощность тренировочных нагрузок. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта достаточно 3-разовые занятия в неделю. Эта периодичность была рекомендована для лиц различного возраста и уровня физического состояния. Вместе с тем она может быть снижена до 2 раз в неделю при условии повышения мощности применяемых нагрузок. У лиц с низким и ниже среднего уровнем физического состояния, для которых на начальных этапах ставится задача обучения двигательным навыкам при использовании нагрузок малой мощности, частота занятий была увеличена до 4-5 раз в неделю.



Систематическое применение физических упражнений ведет к повышению функционального состояния сердечнососудистой системы у здорового человека и нормализует различные отклонения функций аппарата кровообращения при патологии. Одновременно улучшаются процессы тканевого обмена, активируются окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани.

Физические упражнения улучшают легочную вентиляцию, влияют на газообмен, усиливают адаптацию органов дыхания к нарастающим физическим нагрузкам, повышают их функциональную возможность.

Физическая тренировка оказывает стимулирующее влияние на обмен веществ, тренировка ведет к уменьшению расхода энергетических веществ в период мышечной деятельности. Регулярные физические упражнения повышают иммунобиологические свойства организма и устойчивость его к заболеваниям.

Важными особенностями ЛФК при ее применении является также отсутствие отрицательных эффектов и побочного действия при правильной дозировке физической нагрузки и рациональной методике занятий; возможность длительного применения физических упражнений как в лечебно-оздоровительных учреждениях, так и на дому.

На основе этих механизмов ЛФК не только считается лечебной, но и лечебно-воспитательным процессом.

Л.Е.Савиных

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории физической культуры

А.А.Повзун

*канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии
Сургутский государственный университет, г. Сургут*

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

В последние годы обращено внимание на то обстоятельство, что физиологические механизмы адаптации к действию на человека различных экстремальных факторов являются исходными. При этом ведущее место среди них занимают неспецифические реакции, в результате которых поддержание гомеостаза и выработка повышенной сопротивляемости к какому-либо одному фактору внешней среды, влекут за собой и одновременное возрастание устойчивости организма к некоторым другим неблагоприятным воздействиям. [1]. Следовательно, в ускорении адаптации спортсменов к физическим нагрузкам, достижении наивысшего спортивного мастерства и предупреждения у них дизадаптационных расстройств, ведущая роль принадлежит методам и средствам повышения общей неспецифической реактивности организма.

Однако организация целевой направленности таких мероприятий требует, прежде всего, максимально адекватной оценки состояния неспецифической адаптоспособности, и особенно при действии факторов приводящих к резким сдвигам физиологического состояния организма, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения его адаптационных возможностей. Одним из таких факторов, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований [2].

В настоящей работе на основании анализа циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, после перелёта через несколько часовых поясов, и их изменение в течение трехнедельного пребывания спортсменов вне их географического региона и основного часового пояса.

Измерения физиологических показателей проводились накануне вылета на тренировочные сборы в условиях географического региона и основного часового пояса спортсменов и после пересечения четырёх часовых поясов в восточном направлении и прибытии на спортивную базу. В течение первой недели измерения проводились ежедневно, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г. Сургут. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов..

На основании полученных результатов были рассчитаны критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, после перелёта через несколько часовых поясов, и их изменение в течение трехнедельного пребыва-

ния спортсменов вне их географического региона и основного часового пояса. Рассчитывали следующие показатели: критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой — (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях — (КП), критерий вариабельности (КВ). [3]

Рассчитывали состояние критериев перед вылетом, и их изменение за первые три дня, 7 дней, 14 дней и 21 день, по отношению к исходному состоянию. Оценку функционального состояния с помощью критериев проводили путем проставления трёх цифр, соответствующих КО, КП и КВ. Результаты расчетов приведены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1

Изменение критерия оценки степени организованности единичной суточной кривой

	до вылета	3 дня	7 дней	14 дней	21 день
ЧСС	3,3	3,3	3,0	2,3	3,0
САД	3,1	3,3	3,0	2,3	2,3
ДАД	3,5	3,0	2,7	2,7	2,7
ЧД	3,5	3,6	4,0	3,3	2,6
ЖЕЛ	2,6	1,3	1,3	1,6	1,6
Т тела	3,5	3,7	3,3	3,0	3,0
СК	3,0	3,3	2,3	1,6	2,6

Таблица 2

Изменение критерия степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях

	до вылета	3 дня	7 дней	14 дней	21 день
ЧСС	6/9	4/9	3/9	3/9	1/9
САД	5/9	5/9	3/9	2/9	2/9
ДАД	3/9	7/9	5/9	3/9	2/9
ЧД	6/9	2/9	3/9	2/9	7/9
ЖЕЛ	4/9	5/9	5/9	5/9	5/9
Т тела	7/9	7/9	5/9	1/9	3/9
СК	7/9	5/9	5/9	3/9	3/9

Таблица 3

Изменение критерия вариабельности ритма

	до вылета	3 дня	7 дней	14 дней	21 день
ЧСС	13% - 2	14% - 2	13% - 2	16% - 2	15% - 2
САД	7% - 2	10% - 2	8% - 2	8% - 2	8% - 2
ДАД	14% - 2	23% - 3	22% - 3	14% - 2	15% - 2
ЧД	14% - 2	14% - 2	14% - 2	14% - 2	14% - 2
ЖЕЛ	43% - 5	65% - 5	42% - 5	63% - 5	63% - 5
Т тела	11% - 2	11% - 2	11% - 2	11% - 2	8% - 2
СК	7% - 2	11% - 2	10% - 2	4% - 2	4% - 2

Поскольку хороший уровень адаптации, характеризуется следующими величинами критериев, КО — от 3,2 до 4,0, КП — от 7/9 до 9/9, KB — от 3 до 4, полученные нами результаты позволяют говорить о следующем.

Одним из наиболее отчетливых проявлений временной адаптации при перелетах является сдвиг суточных кривых вегетативных функций по отношению ко времени суток и друг к другу. Рассогласованность суточных ритмов ведет к острому десинхронозу, так как скорость их синхронизации с новым временем разная и происходит рассогласование между датчиками времени и суточными ритмами организма.

Так, например, видно, что еще до перелёта величины показателей, характеризующих структуру ритма (КО и КП), находятся либо ниже критической отметки, либо на минимальном уровне значений, отражающих хотя бы удовлетворительный уровень адаптации. И если КО, отражающий степень организованности кривой, т.е. наличие и выраженность непосредственно ритма, ещё позволяет надеяться, что организм хотя бы частично способен адекватно реагировать на предъявляемые нагрузки, то КП, отражающий степень постоянства структуры кривой, т.е. повторение структуры ритма в последовательных измерениях через определенные промежутки времени, говорит о существенном десинхронозе, и очень низких адаптационных возможностях организма спортсменов.

При перелете через несколько часовых поясов такая ситуация только усугубляется, тем более, что спортсмены видов спорта в которых упор делается на выносливость, адаптируются медленнее спортсменов скоростно-силовых видов.

И действительно, несмотря на то, что в первые три дня после перелёта, ситуация несколько улучшается, к концу первой недели становится ясно, что это иллюзия, отражающая скорее всего стрессовую реакцию. Постепенное, но уверенное снижение величины критериев характеризующих сохранность ритма происходит на протяжении всего времени пребывания.

Можно отметить, что относительно стабильными к концу третьей недели остаются только критерии, отражающие состояние ритма показателей внешнего дыхания. И это не случайно, поскольку на очень хорошем уровне сохраняется и величина критерия variability ЖЕЛ. Для спортсменов пловцов такая ситуация является абсолютно нормальной. Однако неудовлетворительные величины этого критерия для всех остальных физиологических показателей, свидетельствует об очень низком уровне адаптационных возможностей.

Отметим, что низкий уровень критерия variability ещё до перелета, не позволяет адекватно оценить истинные адаптационные возможности организма. Мы можем только констатировать, что абсолютные величины критерия variability несколько подрастают, но за границу неудовлетворительной оценки по этому критерию они все равно не выходят. То есть организм пытается активизировать адаптационные возможности, однако возможностей таких у него явно недостаточно.

Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, однако причина этого, не в незначительности нагрузок, а в очень низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности.

Такая ситуация может быть следствием просто утомления, и адаптационные возможности организма могут быть восстановлены достаточно легко, в процессе грамотно построенного отдыха. Однако для ответа на этот вопрос следует провести функциональные пробы на работоспособность.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики./Ф.А Иорданская, М.С Юдинцева // Теория и практика физической культуры — 1999. — № 1, — С. 47-51.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности /Н.И.Моисеева // Физиология человека. —1982. — Т.8, —№ 6., — С.1000-1005.
3. Солодков А.С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты /А.С. Солодков // Теория и практика физической культуры. — 1990. — № 5, — С.3-6.

Л.Н.Селякова

*студентка 5 курса факультета физической культуры
Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания и спортивных дисциплин Н.В Румянцева
Вологодский государственный педагогический университет, г.Вологда*

ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА НАГРУЗКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ ГРУППЫ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ» (НА ПРИМЕРЕ ЛИЧНО-КОМАНДНОЙ ДИСТАНЦИИ 3 КЛАССА)

В процессе соревновательной деятельности на организм спортсменов воздействует множество факторов, которые определяют направленность, характер и величину соревновательных нагрузок. Основными составляющими данной подсистемы являются показатели физической, физиологической и психической нагрузок. Соревновательные нагрузки в спортивном туризме по группе дисциплин «маршрут» изучены достаточно полно, однако по группе дисциплин «дистанция» освещена только внешняя сторона нагрузок в различного рода нормативных актах, регламентирующих проведение соревнований и научных исследованиях ряда авторов (Махов В.И. Махов И.В, 2010). Наличие объективно существующих противоречий между постоянно усложняющимся процессом соревновательной деятельности туристов многоборцев, необходимостью системати-

зации тренировочного процесса в соответствии с особенностями соревновательных нагрузок и отсутствием данных о физиологической составляющей соревновательной деятельности в туристском многоборье остро поднимают проблему изучения соревновательных нагрузок в туристском многоборье.

Проблема оценки интенсивности в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция - пешеходная» состоит в том, что спортивная нагрузка формируется в нестандартных условиях. Абсолютные показатели скорости спортсменов на дистанции 3 класса колеблются от 5,6-4,3 м/с на протяженных препятствиях и спусках, постепенно снижаются с 3-2,6 м/с до полной остановки на подъемах. При этом показатели физиологической интенсивности при преодолении указанных участков трассы изменяются также в значительной степени. Традиционный показатель в оценке интенсивности — ЧСС позволяет объективно оценить степень физиологической интенсивности, независимо от вышеперечисленных условий (А.Г.Баталов, А.В.Кубеев, В.Н.Манжосов, 1993).

Анализируя обобщенные данные пульсометрии, проведенной посредством навигационной системы Garmin 305, мы выявили, что в процессе преодоления дистанции 3 класса спортсмены испытывают существенные нагрузки. Максимальный показатель ЧСС на дистанции в среднем достигает $192,3 \pm 13,7$ уд/мин. Средний пульс на дистанции находится в пределах $177,6 \pm 16,1$ уд/мин (вариативность менее 10%), что соответствует нагрузке в 4 зоне интенсивности. Нагрузки такого характера имеют смешанный аэробно-анаэробный характер энергообеспечения — потребление кислорода приближается к максимуму или достигает его, вместе с тем существенно возрастает роль анаэробных процессов, поскольку интенсивность работы превышает уровень анаэробного порога. Так как обобщенные данные не дают достаточно полной характеристики мы соотнесли нагрузку на дистанции по зонам интенсивности.

Большую часть дистанции (64,4%) спортсмены преодолевают с интенсивностью соответствующей 5 зоне интенсивности нагрузки, которая задействует анаэробные источники энергообеспечения. В данной зоне спортсмены находятся в среднем $5,5 \pm 4,3$ мин. Так как в данной зоне интенсивности ЧСС не является информативным показателем механизмов энергообеспечения, то без данных концентрации лактата в крови мы не можем разграничить роль анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного механизмов в обеспечении деятельности туристов. Такая работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц и стимулирует проявление скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей.

С интенсивностью соответствующей 4 зоне интенсивности нагрузки спортсмены преодолевают 23,16% всей дистанции в течение $2,6 \pm 3,2$ мин. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов. Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — критической скорости или мощности, соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна, которые не способны

окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови, что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Значительно меньшую часть дистанции (8,34%) в течение $1,0 \pm 2,2$ мин спортсмены преодолевают с интенсивностью соответствующей 3 зоне интенсивности нагрузки. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами и быстрыми мышечными волокнами, которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога. В основном, в данной зоне интенсивности, осуществляются основные манипуляции с наведением перил, пристежкой и отстежкой от них (т.е. работа с веревками).

Учитывая, что с момента старта, когда спортсмен находится в относительном покое, до набора скорости должен быть необходимый промежуток времени, имеются и данные, свидетельствующие о наличии нагрузки 2 и 1 зоны интенсивности, по продолжительности они очень малы.

Таким образом, на основе регистрации ЧСС установлены параметры внутренней стороны нагрузки. Полученные данные указывают на высокий уровень функциональной напряженности сердечнососудистой системы в процессе преодоления соревновательной дистанции: 64,4% всей соревновательной деятельности осуществляется в зоне субмаксимальной и 23,16% в зоне максимальной мощности.

В процессе прохождения соревновательной дистанции, ЧСС может несколько раз достигать максимальной отметки, а затем снижаться, т.е. нагрузка имеет переменный характер. В основном это зависит от последовательности и распределения технических этапов, от характера преодолеваемых протяженных и локальных препятствий, а так же способов их преодоления.

Литература

1. Махов В.И., Махов И.В. Анализ содержания соревновательной дистанции 3 класса в туристском многоборье // Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник научных статей и материалов Всероссийской научно-практической конференции. — М.:МАТГР, 2010. — стр.27-29.

2. Баталов А.Г., Кубеев А.В., Манжосов В.Н. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. - М., 1993. - С.217-225.

Г.С.Султанов

студент 4 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент кафедры

теоретических основ физического воспитания Л.Г. Пащенко

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Спортивные занятия способствуют укреплению здоровья, приобретению новых двигательных умений, развитию функций организма и физических кондиций. Вместе с этим, существует мнение, что занятия спортом в детском возрасте, в том числе при обучении их в спортивно-педагогических классах, приводит к дисгармонии в развитии — при высоких показателях физической подготовленности у юных спортсменов наблюдаются заболевания связанные с видом спорта, а также ухудшается их успеваемость.

Задачами исследования явились — изучение состояния здоровья, физического развития, функционального состояния систем организма и успеваемость младших школьников, занимающихся спортом.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных литературы, педагогическое тестирование, медико-биологическое тестирование, анализ документальных источников (классные журналы и медицинские карты).

Исследование проводилось на базе МОСШ № 40 г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие младшие школьники 3б, 3в, 3г классов. 3б класс является спортивным — мальчики этого класса (14 человек) входят в основной состав хоккейного клуба «Филин», а девочки (9 человек) занимаются спортивной аэробикой. Учащиеся 3в класса (10 мальчиков и 13 девочек) занимаются различными видами спорта в спортивных секциях и клубах города. Учащиеся 3г класса (15 мальчиков и 12 девочек) занимаются в художественных, музыкальных школах и кружках творческой направленности.

Сравнив показатели физической подготовленности детей 3-х классов по тестам «Губернаторских состязаний» оказалось, что в тестах прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30 сек., наклон вперед из положения сидя наиболее высокие показатели наблюдаются у мальчиков 3в класса, занимающихся спортом. Мальчики спортивного класса показали наилучшие результаты в тестах сгибание — разгибание рук в упоре лежа и подтягивание на перекладине. У мальчиков 3г класса, не занимающихся спортом отмечены самые низкие результаты во всех тестах.

У девочек спортивного класса более высокие результаты в тестах прыжки через скакалку за 30 сек., подтягивание на низкой перекладине, наклон вперед. Девочки-спортсменки 3в класса опережают их в тестах бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание — разгибание рук в упоре лежа.

Изучив степень адаптации организма школьников к гипоксии в пробе Генчи оказалось, что наиболее высокие результаты у мальчиков и девочек спортивного класса (17,8 и 17,1 сек. соответственно). Низкие результаты отмечены у не занимающихся спортом (у мальчиков — 13,6 сек., у девочек — 14,3 сек.).

В координационной пальце-пальцевой пробе, оценивающей состояние нервной системы, также более высокие показатели отмечаются у юных спортсменов спортивного класса: при этом у девочек отмечается самый высокий результат — 2,2 попаданий из 3-х.

Изучив результаты медицинского осмотра, представленные в медицинских картах учащихся 3-х классов, оказалось, что при одинаковом среднем росте мальчики, занимающиеся спортом, имеют меньшую массу тела, по сравнению с не занимающимися. Вместе с этим, у мальчиков спортивного класса самые высокие показатели силы правой и левой кисти, а у мальчиков не спортсменов — самые низкие.

Аналогичные тенденции наблюдаются у девочек. Девочки спортивного класса отличаются большей стройностью по сравнению с девочками других классов.

Анализ успешности школьников по предметам показал, что у мальчиков 3в класса, занимающихся спортом успешность освоения русского языка и математики выше, чем у других. Также у них самая высокая средняя успеваемость. Школьники спортивного класса имеют самые высокие результаты по литературе, при этом успеваемость по русскому языку у них выше, чем у учащихся обычного класса, а средняя успеваемость мало отличается от аналогичных показателей не спортсменов.

Успеваемость девочек отличается от мальчиков: в спортивном классе девочки имеют более высокие результаты по математике, а их средняя успеваемость не отличается от девочек обычного класса.

Таким образом, исследование показало, что занятия спортом оказывают положительное влияние на развитие организма школьников: повышают уровень физической подготовленности, расширяют функциональные способности систем организма и не оказывают отрицательного влияния на успеваемость. В связи с этим, для гармоничного развития организма рекомендуем детям организованно заниматься спортом, начиная с младшего школьного возраста.

О.А.Устименко

канд. мед. наук, доцент

С.А.Борщенко

канд. мед. наук, доцент

*кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса,
г. Владивосток*

КОРРЕКЦИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ В ПОЗДНЕЙ РЕЗИДУАЛЬНОЙ СТАДИИ ДЦП СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ДЦП (детский церебральный паралич) занимает одно из ведущих мест в структуре хронических болезней детей и взрослых и имеет тенденцию к увеличению распространённости. С начала 2000 г. по настоящее время регистрируется от 13 до 15 случаев ДЦП на 1000 новорожденных. По мнению ряда авторов, ДЦП - это неизлечимое заболевание; но облегчить его последствия и синдромы можно, если применять различные методики: физиотерапию, лекарственные препараты и лечебную физкультуру. Последняя играет огромную роль в адаптации больного к внешним условиям. Наряду с поражением двигательной сферы, психики, речи, слуха у больных ДЦП имеются другие сопутствующие заболевания, в частности, кардиореспираторной системы, которые отягощают состояние их здоровья [1,2]. Замечено, что по сравнению с обычными детьми, больные ДЦП, в большей степени подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, в особенности болезням верхних дыхательных путей, что связано как с общим снижением иммунной защиты организма, так и с низкой двигательной активностью ребёнка, приводящей к застойным явлениям в системе дыхания. Особенно возрастает значение борьбы с гипокинезией у таких больных, для которых характерна плохая переносимость физических нагрузок, часто вызывающая затруднение выдоха и развитие обструкции дыхательных путей.

Исследования отдельных авторов показали, что плохая переносимость нагрузок у детей, страдающих ДЦП, связана с состоянием детренированности, развившимся в результате малоподвижного образа жизни [3].

Восстановительное лечение, как правило, направлено на коррекцию двигательных нарушений, повышающее социальную адаптацию, в то время как нормализации функционального состояния ведущих систем организма уделяется недостаточное внимание. В связи с этим, учёт выраженности степени нарушения основных жизнеобеспечивающих систем организма, является необходимым с целью профилактики заболеваний кардиореспираторной системы, а также для повышения эффективности реабилитационных мероприятий.

Цель исследования: оценка кардиореспираторной системы у детей с ДЦП. Под наблюдением находилось 30 детей в возрасте 7 — 12 лет без нарушений в психическом развитии. Занятия в экспериментальной группе (ЭГ) (n=16) проводились по предлагаемой нами методике с использованием костюма Адели, в

контрольной группе (КГ) (n=14) занятия проводились по традиционной методике физической реабилитации.

При исследовании ЖЕЛ сухим спирометром у 92% детей отмечалось её значительное снижение. Частота заболеваемости острыми вирусными инфекциями в течение года была 6 и более раз (73%).

При клиническом обследовании сердечнососудистой системы у 70% пациентов, находившихся под наблюдением, аускультативно выявлялся функциональный систолический шум на верхушке, в точке Боткина—Эрба и вдоль левого края грудины. У части больных выслушивался тон открытия митрального клапана в третьем левом межреберье. Реже встречалось нефиксированное расщепление II тона над легочной артерией (2%), мезосистолический шум во втором межреберье слева от грудины (2%) и снижение I тона на верхушке (3,5%).

При проведении стандартной электрокардиографии было выявлено, что в 22,8% ЭКГ имела нормальный тип, без преобладания электрической активности того или иного желудочка. У всех больных водителем ритма был синусовый узел. Наиболее частой формой нарушения ритма было замедление внутрижелудочковой проводимости (45,7%). Другие признаки нарушения электрофизиологического состояния миокарда встречались реже: синусовая аритмия у 19,3%, брадикардия в 5,1%, замедление проводимости по АВ-соединению в 3% случаев (причем в одном из них было сочетание с нарушением внутрижелудочковой проводимости), блокада задней ветви левой ножки пучка Гиса — 4,1% и у одного пациента диагностирована дисфункция синусового узла в сочетании с желудочковой экстрасистолией.

По данным ЭХО-КГ у 8 пациентов признаки соединительнотканной дисплазии сердца сочетались с нарушениями проводимости.

Для оценки эффективности реабилитационных мероприятий нами применялись критерии реабилитации:

Осиплость голоса или изменение его тембра, что свидетельствует о дискоординации работы мышц грудной клетки, снижении тонуса голосовых связок, изменении конфигурации и объёма гортани за счёт уменьшения длины шеи вследствие снижения тонуса.

Нарушение носового дыхания (прононс). Во время разговора с больным ребёнком иногда отмечается нарушение носового дыхания, гнусавость, что нарушает ритм вдоха и выдоха при разговоре.

Свистящие хрипы, кашель (на выдохе). Свистящие хрипы или кашель, возникающие при физической нагрузке свидетельствуют о наличии бронхоспазма в одном из сегментов лёгких.

Восстановление звучности голоса и его тембра является обязательным критерием реабилитации. Восстановление координации работы поперечнополосатых мышц грудной клетки увеличит ЖЕЛ, восстановление тонуса мышц шеи приведёт к её некоторому удлинению и восстановлению физиологической конфигурации гортани, при этом восстанавливается и тонус голосовых связок. Го-

лос у детей становится громким, осиплость исчезает, уменьшается стридорозное дыхание.

Обязательным критерием реабилитации является и восстановление свободного носового дыхания, восстановление звучности голоса, ликвидации гнусавости. Критерием реабилитации является также и восстановление свободного выдоха без хрипов и кашля при упражнениях.

Известно, что ряд установочных рефлексов у детей либо задерживаются в формировании до 2-5 лет и более, либо не проявляются совсем, в то время как тонические рефлексы продолжают нарастать. Произвольная моторика резко задерживается, нарастают патологические синергии. В позднюю резидуальную стадию окончательно оформляется патологический двигательный стереотип, организуются контрактуры и деформации [2,3].

Применяемая нами программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений, увеличение уровня дыхательных объемов, снижение частоты респираторных инфекций.

Ещё Е.И.Левандо (1972), отстаивая позиции функциональной тренировки всех систем организма, указывала на то, что «основными недостатками лечебной гимнастики при церебральном параличе являются недооценка принципа общей тренировки и сведение всей гимнастики только к специальной».

В системе реабилитации больных ДЦП в резидуальной стадии хороший эффект дает применение метода динамической коррекции с помощью лечебного костюма, который позволяет улучшить мышечный тонус, скорректировать позу и положение частей тела относительно друг друга, увеличить объем активных движений в пораженных суставах, улучшить равновесие и ориентировку в пространстве.

Этот костюм создает виртуальный мышечный каркас, стабилизирующий тело и конечности пациента, ослабляющий проявление патологических синергий и нормализующий двигательную активность. В костюме присутствуют элементы, служащие для корректировки стопы, положения головы и выполнения других функций.

В ЭГ применялась релаксационно-респираторная гимнастика, в которой сочетались упражнения на расслабление скелетных мышц с выполнением статических и динамических дыхательных упражнений преимущественно в положении сидя с использованием метода «озвученного» выдоха. В начале занятий согласные буквы дети произносят в течение 5-7 с, в дальнейшем до 20 с и более, чем достигалось совершенствование и закрепление навыка плавности и длительности выдоха. В занятиях использовались и упражнения на задержку дыхания в паузе (после вдоха и выдоха), этим предупреждается появление гипокпапии, в свою очередь усиливающей бронхоспазм.

Такая экспираторная гимнастика способствует увеличению подвижности ребер и диафрагмы, развитию силы мышц, участвующих в выдохе и обеспечи-

вающих глубину и полноту его. Специальные дыхательные упражнения занимали около 45% времени занятий. Темп упражнений медленный. Плотность занятий 50-60%. Как общеобразующие, так и специальные упражнения выполнялись в костюме Адели.

Динамика в сравниваемых группах выглядела следующим образом. В ЭГ ЖЕЛ увеличилась за 1 год реабилитации на 20%, тогда как в КГ сохранялась на прежнем уровне ($p < 0,1$). Частота респираторных инфекций сократилась до 2 — 4 случаев в год. У 7 детей ЭГ восстановилась звучность голоса, уменьшилась гнусавость. У 3 детей купировалась синусовая тахикардия, у 1 ребёнка исчезла брадикардия. Практически у всех детей ЭГ повысился эмоциональный тонус. Методом миотометрии зафиксирована нормализация мышечного тонуса нижних конечностей у 45% детей ЭГ.

Таким образом, применение метода Адели в комплексной реабилитации детей с ДЦП делает возможным существенное сокращение патологических рефлексов, а также ускоренное создание нового стереотипа движений, максимально приближенного к физиологическому. Комплекс статических и динамических дыхательных упражнений в сочетании со звуковой гимнастикой позволяет устранить дискоординацию дыхательного акта, повышает толерантность к физической нагрузке, сокращает частоту острой респираторной патологии.

Литература

1. Быковская, Е.Ю. Адаптивная онтогенетическая гимнастика для физической терапии детского церебрального паралича/ Е.Ю. Быковская, Ю.Г. Жуковский// Адаптивная физическая культура. СПб. 2006. № 28 (4). - С. 35.
2. Максимова И.Н. Центр реабилитации детей-инвалидов/И.Н. Максимова// Воспитание школьников. - 2006. - № 7. — С.26-30.
3. Семёнова К.Н. Двигательные расстройства при ДЦП.- М., 2009. — 383.

Т.Н.Шляпина

студентка 6 курса факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХМАО–ЮГРЕ

Развитие адаптивной физической культуры является актуальным для людей с отклонениями в состоянии здоровья, так как их профессиональная, медицинская и социальная адаптация не может быть достаточно эффективной без занятий физической культурой, адаптированной для человека с определенным заболеванием. Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая

работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственную связь человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития психических процессов и организма в целом.

В России регулярно занимаются физической культурой и спортом 1,5 — 2% инвалидов. В Ханты-Мансийском автономном округе спорт для инвалидов развивается по трем направлениям: Паралимпийскому, Сурдорлимпийскому и Специальной олимпиады.

В настоящее время в округе проводятся:

- окружная Параспартакиада (для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, слепых и слабовидящих) по шести видам спорта: легкой атлетике, настольному теннису, волейболу, футболу, пауэрлифтингу и плаванию;
- окружная Сурдспартакиада (для слабослышащих) по четырем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, теннису, волейболу;
- окружная Специальная олимпиада (для спортсменов с нарушением интеллекта) по четырем видам спорта: легкой атлетике, плаванию, настольному теннису, баскетболу;
- ежегодная Спартакиада Ханты-Мансийского автономного округа — Югры среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно в рамках программы «Дети Югры» проводятся окружные спортивные олимпиады для детей с ограниченными возможностями здоровья по пауэрлифтингу, бодулингу, мини-футболу, лыжным гонкам и настольному теннису.

Традиционно в городах и районах округа проходят городские и районные спартакиады, соревнования и турниры среди инвалидов, приуроченные к дню инвалида под девизом: "К жизни через спорт". В программе соревнований: армспорт, дартс, плавание, шахматы, шашки, настольный теннис, весёлые старты, игры на интеллектуальное развитие и другие мероприятия.

В целях развития и создания сети физкультурно-оздоровительных учреждений для занятий с инвалидами ежегодно проводится смотр-конкурс на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди клубов инвалидов. Ханты-Мансийский автономный округ стал первым регионом — обладателем премии «Самый динамично развивающийся регион России в Паралимпийском спорте».

Остается нерешенной важнейшая социальная задача — создание равных возможностей для инвалидов во всех сферах жизни общества путем обеспечения доступности окружающей среды. В Нижневартовском районе только 9,8% объектов соответствуют требованиям доступности для инвалидов.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования Югры. Специальное образование в Ханты - Мансийском автономном округе —

Югре представлено специальными (коррекционными) группами, классами, действующими в образовательных учреждениях различных типов, а также 19-ю коррекционными образовательными учреждениями, которые специализированы под конкретные заболевания детей с ограниченными возможностями здоровья.

В округе 365 общеобразовательных школ, ни в одной из них нет кабинета, оборудованного специальными тренажерами для детей с церебральным параличом и поражением опорно-двигательного аппарата. Как правило, детей с поражением ОДА освобождают от занятий, так как в школьных спортивных залах нет условий для занятий адаптивной физической культурой.

Основную работу по развитию спорта инвалидов ведет учреждение автономного округа «Центр спорта инвалидов», который развивает 28 видов спорта, в том числе 19 видов среди детей-инвалидов:

- для детей с поражением опорно-двигательного аппарата: лёгкая атлетика, пауэрлифтинг, настольный теннис, плавание, волейбол, стрельба из лука, лыжные гонки, футбол (ДЦП);
- для слабослышащих детей: плавание, лёгкая атлетика, волейбол, шахматы;
- для слабовидящих детей: плавание, легкая атлетика;
- для детей с нарушением интеллекта: лыжные гонки, горные лыжи, баскетбол, шахматы, лёгкая атлетика, футбол, плавание.

За последние годы число субъектов Российской Федерации, развивающих адаптивную физическую культуру и спорт, увеличилось в три раза. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов, нехватка высококвалифицированных специалистов, работающих в области адаптивной физической культуры и спорта.

Дополнительно к федеральным, в округе реализуется 32 вида окружных мер социальной поддержки данной категории населения, действуют 12 окружных программ. В рамках этих программ строятся объекты специального назначения.

Поэтому для стимуляции работы органов местного самоуправления в этом направлении предлагается включить в методику оценки эффективности их деятельности показатели, отражающие уровень развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Для стимуляции работы спортивных учреждений ввести ваучеры для инвалидов, которые предназначены для оплаты услуг. Таким образом, инвалид может выбирать учреждение, а спортивные организации будут заинтересованы в привлечении таких людей путём финансовой стимуляции.

Литература

1. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М., 2000.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. М., 2000.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. М., 2003.

Л.В.Шуляк

студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта

*Научный руководитель: канд. культурологии, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания Е.А. Бородина*

Нижевартовский государственный гуманитарный университет, г. Нижневартовск

УЧРЕЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ, ИНТЕГРАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В России насчитывается около 15 млн. инвалидов. В городе Нижневартовске проживали 8 тыс. инвалидов, из них 648 детей. В недалёком прошлом проблемы этой значительной категории населения сводились в основном к социальной защите. В настоящее время актуален вопрос об интеграции этих граждан в общество. «Слияние» с обществом такого человека происходит посредством его реабилитации и адаптации к жизнедеятельности. Одной из эффективных форм является адаптивная физическая культура. Привлекая инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в труде и реабилитации здоровья. Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

«Адаптивная» - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года предусматривает реализацию следующих основных мер:

- обеспечение доступности объектов спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и социально незащищенных слоев общества;
- разработку современных научно обоснованных методик, программ и технологий физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов;
- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом в специализированных образовательных учреждениях;

- разработку нормативных правовых документов, улучшающих условия работы отделений и групп для детей-инвалидов в детско-юношеских спортивных школах и адаптивных детско-юношеских спортивных школах;

- создание федерального государственного учреждения "Центр подготовки спортивных сборных команд России по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта";

- разработку мер по кадровому обеспечению физкультурно-спортивной работы среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В России наблюдается положительная тенденция развития физической культуры и спорта среди людей с инвалидностью, последовательно осуществляются меры государственной поддержки паралимпийского и сурдлимпийского движения, Специальной олимпиады России. Особенно большие успехи в развитии адаптивной физической культуры достигнуты в сфере образования и науки. За последние пять лет число субъектов Российской Федерации, развивающих адаптивную физическую культуру и спорт, увеличилось с 15 до 42. Российские паралимпийцы и сурдлимпийцы все чаще становятся чемпионами и призерами Европы, мира, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

Вместе с тем, в деле развития адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья многие вопросы остаются нерешенными. Около половины субъектов Российской Федерации практически не ведут работу по развитию физической культуры и спорта среди инвалидов. Низка мотивация в занятиях спортом высших достижений у значительной части инвалидов. Остается недостаточным внимание СМИ, особенно телевидения, к паралимпийскому и сурдлимпийскому спорту. Остро не хватает специализированных спортивных сооружений, недостаточно оборудования и инвентаря для инвалидов.

В г. Нижневартовске для лиц с ограниченными возможностями созданы хорошие условия для занятий спортом. Работают тренеры по восьми видам спорта, есть 19 адаптивно-физических групп по реабилитации слабослышащих, слабослышащих и инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. В общей сложности в этих группах занимаются 240 чел.

Утверждена городская целевая программа «Формирование беспрепятственного доступа инвалидов и других маломобильных групп населения к объектам социальной инфраструктуры в г. Нижневартовске на 2009-2011 годы». Программа предусматривает модернизацию 114 объектов, 12 из них стали абсолютно доступными.

Бюро медико-социальной экспертизы разрабатывают индивидуальные программы реабилитации для каждого ребёнка. При признании его инвалидом на длительный срок индивидуальная программа разрабатывается лечащим врачом ежегодно.

Для проезда по городу инвалиды могут воспользоваться специально оборудованным транспортным средством с откидной площадкой для въезда инва-

лидной коляски в салон, с местами для сопровождающих. На автостоянках около учреждений социально-культурной сферы предусмотрена парковка специально оборудованных автотранспортных средств инвалидов.

В целях оказания содействия в организации деятельности детско-юношеских спортивно-адаптивных школ и других физкультурно-спортивных учреждений и организаций, осуществляющих работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями в развитии, независимо от их ведомственной принадлежности и организационно-правовой формы, разработаны методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта». Создание новой организации — процесс сложный, длительный и трудоёмкий в плане формирования нормативно-правовой базы, уставных документов. Строительство нового спортивного сооружения - материально-технической базы потребует многомиллионных вложений. Решением проблемы на данном этапе является открытие отделений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в уже действующих учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

При разработке методических рекомендаций мы ориентировались на имеющиеся в городе учреждения физкультурно-спортивной направленности, курируемые управлением по физической культуре и спорту администрации города. Типовое положение об отделении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта структурировано и содержит следующие разделы:

- общие положения (понятие отделения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, определены его функции, цели и задачи);
- организационные основы отделения (определяют учебно-тренировочный процесс как многолетний целостный период спортивной подготовки с разграничением этапов, каждый из них имеет цели, задачи, направленность и критерии оценки деятельности);
- распределение обучающихся по степени функциональных возможностей (при комплектовании групп необходимо учитывать специфичность контингента);
- кадровое обеспечение (определяет необходимый минимальный штатный состав и квалификацию специалистов для работы в отделении адаптивной физической культуры и спорта).

В результате исследовательской деятельности было рассмотрено состояние инфраструктуры, системы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями, определена степень сформированности нормативно-правового обеспечения адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в учреждениях физкультурно-спортивной направленности г. Нижневартовска. Разработаны методические рекомендации по организации деятельности с инвалидами для учреждений физкультурно-спортивной направленности г. Нижневартовска «Типовое положение об отделении адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (спорта инвалидов) в спортивной школе (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ).

Литература

1. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003. — 184 с.
2. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии; Сб. материалов / Сост. Н.А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2003. — 184с.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы - составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев/. -М.: Советский спорт, 2004. — 296 с.
4. Толмачёв Р.А. «Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих».-М.: Советский спорт, 2004. — 108 с.
5. Царик А.В.: Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Автор - составитель А.В. Царик.-3-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2005. — 872с.

Н.С.Ярыгина

*ст. преподаватель кафедры гимнастики, легкой атлетики и спортивной медицины
Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда
Научный руководитель: д-р биол. наук, профессор
кафедры теории физической культуры А.Д. Видулов,
Ярославский государственный педагогический университет
им К.Д. Ушинского, г. Ярославль*

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Начало занятий спортом с раннего возраста приносит немалую физиологическую и психологическую пользу. Тренирующая нагрузка вызывает ряд сдвигов в различных органах и системах и функциональных системах в целом. Однако в каждом виде спорта в тренировочном процессе используются свои специфические для него физические упражнения, задачей которых является выработка тех физических качеств, и свойств организма которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов именно в данном виде спорта. Определенная направленность тренировочного процесса и различная специализация совершенно конкретно изменяет и специализирует как морфологию, так и функцию организма спортсмена. Исходя из этого, необходимо знать, как влияют определенные нагрузки различной направленности на организм квалифицированного спортсмена, что является важным фактором планирования тренировочного процесса.

Информацию о функциональном состоянии сердечнососудистой системы, и организма в целом можно получить, изучая механизмы регуляции ритма сердечных сокращений.

Исследование выполнено на базах Вологодского государственного педагогического университета (факультет физической культуры), спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва «СпортАрт» по спортивной гимнастике. В нем приняли участие 60 спортсменов. Для сравнительной оценки все спортсмены были разделены на три группы с рабочими названиями «Футбол» ($n=20$), «Лыжи» ($n=20$) и «Гимнастика» ($n=20$). В группе «Футбол» все дети были мужского пола, в группе «Лыжи» 7 человек — женского пола, 13 — мужского, в группе «Гимнастика» 8 спортсменов — женского пола и 12 мужского. Возможность комплектования разнополовых групп объясняется отсутствием половых различий по показателям ВРС.

Возраст обследованных юных спортсменов для группы «Футбол» составил $18,71 \pm 0,84$ года, для группы «Лыжи» $18,97 \pm 1,12$ года и для группы «Гимнастика» $18,38 \pm 1,21$.

Изучались показатели ритма сердечных сокращений, зарегистрированные в покое и под воздействием активной ортостатической пробы посредством аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр».

Статистическая обработка данных осуществлялась посредством программы «Statistica 6.0».

Анализ результатов, полученных нами с помощью программы «Полиспектр» выявил особенности функционального состояния спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса и специализации. При оценке параметров гемодинамики у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса статистически достоверно установлено, что в ряду «Гимнастика» - «Футбол» - «Лыжи» показатели систолического ($115,41 \pm 7,92$; $119,32 \pm 10,32$; $110,47 \pm 7,21$) и диастолического артериального давления ($71,59 \pm 7,39$; $72,15 \pm 7,41$; $69,94 \pm 6,46$), а так же частоты сердечных сокращений ($78,83 \pm 8,82$; $73,85 \pm 11,53$; $71,75 \pm 9,99$) имели различия, с наименьшими показателями в группе «Лыжи».

При изучении нами основных параметров variability сердечного ритма у спортсменов лыжников — гонщиков установлена более выраженная variability сердечного ритма.

Мы выявили, что в состоянии относительного мышечного покоя в группе «Лыжи» величина стандартного отклонения (SDNN) была статистически достоверно выше на 19% по сравнению с этой же величиной в группе «Гимнастика» и на 22% по сравнению с группой «Футбол». Однако, статистически достоверных различий по этому показателю между группами «Гимнастика» и «Футбол» нами установлено не было. SDNN является интегральным параметром, характеризующим состояние ВРС в целом и зависит от влияния на синусовый узел симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. Увели-

чение данного показателя в группе лыжников свидетельствует о смещении вегетативного баланса в сторону преобладания влияния парасимпатического отдела.

В группе «Лыжи» также зарегистрировано значительное увеличение показателя HF (на 40% чем в группе «Гимнастика» ($p=0,03$) и на 44% чем в группе «Футбол» ($p=0,006$)). Между группами «Футбол» и «Гимнастика» различий не установлено ($p>0,05$). Высокочастотные колебания ритма сердца связаны с актом дыхания и отражают, по мнению большинства исследователей, активность парасимпатического звена автономной нервной системы. По данным Немирова А.Д., этот показатель является одним из наиболее информативных параметров сердечного ритма у лиц, в системе занимающихся физическими упражнениями. Большие значения показателей VLF и LF в фоновом состоянии (относительный мышечный покой) отмечались в группе «Лыжи». Так показатели VLF: LF были больше в группе «Лыжи» чем в группе «Гимнастика» на 31% ($p=0,064$) : 28% ($p=0,087$), и группе «Футбол» на 32% ($p=0,020$) : 35% ($p=0,006$) соответственно. Статистически достоверных различий данных показателей в группах «Гимнастика» и «Футбол» не обнаружено.

Важным интегральным показателем оценки функционального состояния сердечнососудистой и центральной нервной систем является индекс напряжения (ИН). Он характеризует активность механизмов симпатической регуляции и при состояниях, требующих повышенной готовности, быстроты реакции, при стрессе и некоторых патологических состояниях ИН сильно увеличивается. Данный показатель был статистически достоверно ниже в группе «Лыжи» по сравнению с группой «Гимнастика» и группой «Футбол».

Согласно классификации Р.М. Баевского нами было проведено распределение спортсменов на группы в соответствии со значением ИН внутри каждой из трех групп. Установлено преобладание спортсменов с нормотоническим типом регуляции во всех трех группах, с наибольшим показателем в группе «Футбол» (71%). Данный тип вегетативной регуляции может быть охарактеризован как состояние равновесия симпато-парасимпатических регуляций гомеостатических функциональных систем организма. Спортсмены с ваготоническим типом реакции преобладали в группе «Лыжи» (30%), что свидетельствует об экономизации регуляторных процессов. Данная особенность организма лыжников объясняется специфичностью направленности тренировочного процесса. В сумме процент спортсменов с нормотоническим (52%) и ваготоническим (30%) типами регуляции был наибольший в группе «Лыжи». Симпатикотонический и особенно гиперсимпатикотонический типы отражают состояния функциональной напряженности гомеостатической деятельности организма. Доля спортсменов с симпатикотоническим типом реакции была практически одинакова во всех трех группах.

Нами выполнено исследование реактивности регуляторных процессов ритма сердца на ортостатическую нагрузку. Переход из положения "лежа" в положение "стоя" сам по себе не представляет заметной нагрузки. Однако если ре-

гуляторные механизмы не обладают необходимыми функциональными резервами или имеется скрытая недостаточность системы кровообращения, то ортостаз оказывается для организма стрессорным воздействием.

Анализируя показатели ВСП в условиях ортостатического тестирования, можно сказать, что реакция сердечного ритма во всех группах квалифицированных спортсменов, повлекла за собой однотипные по направленности изменения физиологических показателей. Вместе с тем выявлены специфические особенности ритмограмм, присущие спортсменам в различных экспериментальных группах. Наибольшее уменьшение показателей SDNN и RMSSD наблюдается в группе «Гимнастика» ($p < 0,05$; $p < 0,01$). В связи с тем, что данные показатели являются маркерами парасимпатического отдела АНС можно сказать, что более выраженное снижение тонуса этого отдела произошло в группе «Гимнастика».

В результате проведения ортостатического тестирования произошло перераспределение спектральных компонентов. С наименьшим понижением парасимпатического тонуса в группе «Гимнастика» и отсутствием сдвигов по показателю VLF, отражающем гуморально-метаболические влияния. В то время как в группе «Футбол» и «Лыжи» наблюдался статистически достоверный рост этого показателя. Увеличение доли VLF компонента в ответ на активную ортостатическую пробу рассматривается как переход регуляторного обеспечения гомеостаза с вегетативного (рефлекторного) на более медленный гуморально-метаболический.

Одновременно усиливается и степень напряжения регуляторных систем с наибольшим возрастанием в группе «Гимнастика».

Было проведено вторичное внутригрупповое распределение спортсменов в соответствии со значением ИН в ответ на ортопробу. Установлено, что процент спортсменов с нормотоническим и ваготоническим типом регуляции снизился во всех группах, а с симпатикотоническим и гиперсимпатикотоническим возрос, однако в группе «Лыжи» процент ваготонического (9%) и нормотонического (47%) типов регуляции по-прежнему остался более высокий. В группе «Гимнастика» при ортопробе происходит процентное увеличение симпатикотонического (34%) и гиперсимпатикотонического (37%) типов регуляции, что свидетельствует о повышенной реактивности организма гимнастов и позволяющей сердцу как функциональной системе мгновенно включаться в работу скоростно-силового характера максимальной мощности.

Литература

1. Баевский Р.М., Кириллов О. И., Клецкин С. З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984. — 221 с.
2. Вариабельность сердечного ритма. Стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования // Вестник аритмологии, 1999. № 13. С. 53-78.
3. Немиров А.Д. Информативность параметров вариабельности сердечного ритма у спортсменов. Автореф. дисс. канд. биол. н. Ярославль, 2004. — 23 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>А.А.Аблаева</i> Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов экономической специальности.....	3
<i>Ю.З.Алимагомедов, Е.А.Инжиевский</i> Мотивы формирования межличностных отношений в спортивном коллективе.....	7
<i>Г.М.Алимов</i> Генезис интегративной теории физической культуры, физического воспитания и спорта.....	9
<i>С.Г.Болтова</i> Аэробика в детском саду.....	13
<i>Н.А.Бледных</i> Спортивные игры как средство повышения у детей интереса к физической культуре.....	14
<i>А.Р.Гайнетдинова</i> Музыкальная ритмика в школе.....	16
<i>Ю.М.Гайнутдинова</i> Изменение отношения старших школьников к занятиям физической культурой средствами черлидинга.....	17
<i>А.А.Галюк</i> Использование йоги в профессионально прикладной физической подготовке психологов.....	19
<i>А.А.Гладышев</i> Фактор менталитета и маркетинговые коммуникации в спортивном брендинге.....	22
<i>М.Ф.Григорьева</i> Особенности музыкально-ритмического воспитания студентов.....	26
<i>О.Н.Евстигнеева</i> Подвижные игры с элементами спорта как средство воспитания у дошкольников физических качеств.....	28
<i>Е.В.Егорьева, И.В.Чернышьева, М.К.Татарников</i> Формирование физической культуры личности студента — основная цель физкультурного образования.....	30
<i>А.Ю.Ищенко</i> Олимпийское образование студентов на основе мультимедийного учебного курса в процессе физического воспитания.....	34
<i>А.М.Кирьяков</i> Некоторые аспекты организации работы с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.....	36
<i>О.П.Кислицина</i> Проявление интереса старших дошкольников к физкультурным занятиям.....	39
<i>С.А.Коваленко</i> Методы и формы организации работы школы с семьями учащихся посредством физкультурных мероприятий.....	41

<i>Е.В.Ковернёва</i>	
Спорт как средство воспитания духовно-нравственной и здоровой личности в обществе	43
<i>А.М.Козлова, Л.Г.Пашенко</i>	
Организация спортивного праздника для детей с ограничениями в здоровье «Спортивная волна»	46
<i>Ю.В.Коричко</i>	
Современный подход к применению оздоровительных фитнес-технологий в области физической культуры	48
<i>Д.О.Корчагина, Е.В.Колдасова</i>	
Формирование творческого подхода у студентов факультета физической культуры и спорта	50
<i>К.Н.Льсенко</i>	
Специфика профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД	51
<i>М.И.Магомедов</i>	
Реализация ценностного подхода в профессиональном образовании	54
<i>О.И.Манухин</i>	
Нетрадиционные средства физической культуры в воспитании координационных способностей студентов промышленно-экономического техникума	57
<i>Е.И.Митрофанов</i>	
Тенденции применения инновационных технологий в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту	60
<i>Е.Л.Михайлова</i>	
Роль учителя как доминирующего фактора формирования физической культуры личности старшеклассников	63
<i>Е.С.Пермякова</i>	
Туризм в системе физического воспитания	66
<i>Д.П.Петров</i>	
Организационные особенности физкультурных занятий взрослого населения	68
<i>В.А.Платонов</i>	
Разноуровневая подготовка учащихся в средней общеобразовательной школе	70
<i>В.А.Пятин</i>	
Применение личностно-ориентированного взаимодействия на уроках физической культуры	72
<i>В.Н.Рыбкина</i>	
Совершенствование профессионального туристского образования в системе физического воспитания студентов РМАТ	73
<i>Н.А.Самоловов, Н.В.Самоловова</i>	
Реализация принципов личностно-ориентированного подхода на занятиях по физической культуре	77
<i>Т.С.Сергейчева</i>	
Влияние занятий аквааэробикой на эмоциональное состояние студенток вузов	79
<i>О.В.Тимофеева</i>	
Влияние физкультурно-показательных выступлений на социально-культурное поведение студенток	81

<i>О.В. Трофимова</i>	
Структурное содержание экспериментальной части программы по фитнес-аэробике для студенток вуза в рамках вариативного компонента по физическому воспитанию	85
<i>О.В. Фихтер</i>	
Влияние возбуждения и тревожности на физическую активность учащихся в процессе занятий физической культурой.....	87
<i>К.С. Царевская</i>	
Содержание работы по развитию навыков психической саморегуляции спортсменов.....	89
<i>О.А. Чуенко, И.Н. Чуенко</i>	
Организация самостоятельной работы студентов в процессе занятий физической культурой.....	91
<i>Ю.Н. Шагалеева</i>	
Проблемы совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях.....	94

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

<i>И.К. Валиев</i>	
Баскетбол как средство физического воспитания	97
<i>Л.А. Волков</i>	
Спортивная тренировка — основной фактор паралимпийского спорта	99
<i>К.Л. Гаврилов, А.А. Модин</i>	
Экспресс-диагностика состояния спортсменов в соревновательном периоде.....	101
<i>Э.В. Гизатуллина</i>	
Спорт как средство воспитания и образования	104
<i>О.А. Грднева</i>	
Как спорт помогает оценивать себя.....	106
<i>Ю.Д. Губайдуллина</i>	
Влияние гибкости на эффективность соревновательной деятельности мальчиков 10—11 лет, занимающихся каратэ	108
<i>В.С. Дятлов</i>	
Использование элементов аэробики в подготовке каратистов.....	110
<i>Ш.Р. Зайнуллин, И.Ф. Гильмутдинов</i>	
Биомеханическое обоснование использования безынерционных скоростно-силовых тренажеров в системе подготовки боксеров	112
<i>Ш.С. Каримов, Л.Г. Пащенко</i>	
Развитие выносливости у борцов греко-римского стиля	116
<i>О.С. Красникова</i>	
Характерные особенности тактики спортивных игр.....	118
<i>Р.С. Ленин</i>	
К проблеме выбора технического приема — подача в волейболе в условиях игры.....	121
<i>Р.М. Мангушева</i>	
Особенности проведения секционных занятий по баскетболу с учащимися 10—11-х классов	125
<i>Ю.Ш. Нуретдинова</i>	
Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов в беге на короткие дистанции	126

<i>Н.А.Павлюкова</i>	
Особенности проведения внеклассных занятий по баскетболу с детьми среднего школьного возраста.....	127
<i>Н.В.Румянцева</i>	
Особенности соревновательной деятельности юных борцов вольного стиля.....	129
<i>А.В.Рябова</i>	
Особенности воспитания физических качеств юных акробатов.....	132
<i>Ф.М.Садовский</i>	
Акробатическая подготовка в спортивных видах гимнастики.....	134
<i>О.Н.Самоловова</i>	
Особенности овладения и совершенствования техники одновременного двухшажного конькового хода.....	136
<i>А.А.Султанова</i>	
Методические особенности развития физических качеств на занятиях художественной гимнастикой.....	139
<i>А.А.Сушко</i>	
Проблемы становления и перспективы развития арбалетного спорта в России.....	140
<i>Е.А.Фиринская, А.И.Завьялов</i>	
Значение гибкости в спортивной деятельности дзюдоисток.....	146
<i>С.В.Халитов</i>	
Спортивная радиопеленгация: состояние и развитие в современных условиях.....	150
<i>А.Б.Храмов</i>	
Характеристика тактической подготовки спортсменов-лучников.....	152
<i>О.Д.Шайхутдинова</i>	
Спорт как средство повышения самооценки.....	156

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Л.Г.Авдонина, Н.С.Ярыгина</i>	
Использование фитболов для улучшения осанки женщин 25—30 лет.....	159
<i>Ф.Ю.Аляев</i>	
Основные задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	161
<i>В.В.Апокин, А.А.Повзун</i>	
Биоритмологический анализ изменения основных физиологических показателей у спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах.....	163
<i>Ю.С.Журавлева</i>	
Некоторые показатели студенток из различных регионов в условиях острой адаптации.....	167
<i>Ю.С.Журавлева, С.Ю.Размахова</i>	
Некоторые показатели физического состояния студенток РУДН в динамике сезонных биоритмов.....	168
<i>Р.Р.Зарипов</i>	
Профилактика травматизма и реабилитация спортсменов средствами ушу.....	170

<i>С.А.Калиновская, Н.Г.Стрела</i>	
Реализация здоровьесберегающих технологий в системе современного единого воспитательно-образовательного пространства	172
<i>А.А.Клетнева, Л.В.Ерофеева</i>	
Особенности профилактики нарушений осанки у старших школьников и студентов	175
<i>Е.Н.Климова</i>	
Развитие адаптационных возможностей организма при различных нагрузках	178
<i>А.С.Клинскова</i>	
Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека	181
<i>Е.А.Лавринов</i>	
Профилактика травматизма в боксе	184
<i>А.В.Нерослов</i>	
Экипировка как средство предупреждения травматизма в пауэрлифтинге	187
<i>В.С.Павловская, А.А.Повзун</i>	
Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников под влиянием регулярных спортивных тренировок	190
<i>А.А.Повзун, Ю.С.Ефимова</i>	
Влияние интенсивных физических нагрузок на состояние биологических ритмов спортсменов лыжниц	194
<i>Д.В.Ракитин</i>	
Организация и методика лечебной физкультуры с ветеранами боевых действий и членами их семей в АУ ХМАО-Югры «Центр комплексной реабилитации ветеранов боевых действий «Возрождение»	197
<i>Л.Е.Савиных, А.А.Повзун</i>	
Оценка состояния неспецифической адаптоспособности у спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах	203
<i>Л.Н.Селякова</i>	
Внутренняя сторона нагрузки в спортивном туризме группы дисциплин «Дистанция - пешеходная» (на примере лично-командной дистанции 3 класса).....	206
<i>Г.С.Султанов</i>	
Влияние занятий спортом на показатели здоровья младших школьников.....	209
<i>О.А.Устименко, С.А.Борщенко</i>	
Коррекция кардиореспираторных нарушений у детей в поздней резидуальной стадии ДЦП средствами лечебной физической культуры	211
<i>Т.Н.Шляпина</i>	
Развитие адаптивной физической культуры в ХМАО–Югре.....	214
<i>Л.В.Шуляк</i>	
Учреждения физкультурно-спортивной направленности как средство реабилитации, интеграции и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.....	217
<i>Н.С.Ярыгина</i>	
Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы квалифицированных спортсменов различной специализации	220