Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра спортивных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

**Материалы межрегиональной
научно–практической конференции**

г. Томск, 19 декабря 2014 г.

Томск 2014

УДК 796
ББК 75
Ф505
Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2014. – 210 с.

В сборнике материалов конференции представлены статьи по следующим направлениям:
– организация физкультурно–оздоровительной работы по месту жительства,
– физическая культура детей и подростков,
– физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодежи,
– подготовка спортсменов российского и мирового уровня,
– медико–биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки,
– лечебная и адаптивная физическая культура,
– подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Материалы сборника рассчитаны на специалистов в области физической культуры и спорта, на преподавателей и студентов факультетов физической культуры.

УДК 796
ББК 75
Ф505

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатели:
Белоусов А.В. , зав. кафедрой СД ТПУ, доцент (г. Томск)
Максимов М.В., начальник Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (г. Томск)

Ответственные секретари:
Баранова Е.А., специалист по учебно–методической работе КСД, ИСГТ ТПУ (г. Томск)
Бредихина Ю.П., старший преподаватель кафедры ФВ, ИСГТ ТПУ (г. Томск)

Члены организационного комитета:
В.И. Андреев, профессор (г. Томск)
Л.В. Капилевич, профессор (г. Томск)
А.В. Смышляев, доцент (г. Томск)
К.В. Давлетьярова, к.м.н. (г. Томск)

Тексты статей представлены в авторской редакции

© ФГАОУ ВПО НИ ТПУ, 2014
© Авторы, 2014

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В КРАСНОЯРУЖСКОМ РАЙОНЕ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Гончарук Я.А., Олейник А.А.
Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет, Белгород, Россия

Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт школьников — задача общеобразовательной школы, внешкольных учреждений, спортивных и физкультурных организаций страны. Одним из средств решения этой задачи является развитие физической культуры и спорта по месту жительства.

Было давно и верно замечено, что здоровье не купишь в аптеке. Главное — в образе жизни человека, в том, в частности, насколько разумно и полезно он использует свое свободное время. Возможности для этого есть, но сильно страдает организационная сторона дела. Многое зависит от общественной инициативы, самодеятельности населения, но в городах и селах, трудовых коллективах нередко ждут указаний и уповают на помощь сверху. Почему мы плохо используем то, что уже имеется в нашем распоряжении, — Дворцы, клубы, стадионы, парки и многое другое? Почему администрациям, профсоюзам, не взяться, как следует за эти вопросы? Почему не развернуть движение за более активное строительство по месту жительства простейших спортплощадок и спортзалов? Почему, наконец, не организовать спортивные, туристические и другие клубы на кооперативных началах?

Потребность в организации физического воспитания детей и подростков по месту жительства обусловлена объективными факторами, отражающими большие социальные изменения в жизни народа. Значительное увеличение численности городского населения в связи с бурным ростом промышленности приводит к созданию новых современных микрорайонов массовой жилищной застройки. Это требует поиска новых, эффективных организационных форм, средств и методов физического воспитания?

К сожалению, практика свидетельствует, что по месту жительства спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа часто ведется стихийно, отсутствует дифференцированный подход к занимающимся, нет хорошей материальной базы и соответствующих методических пособий и рекомендаций. Спортивно – массовая работа по месту жительства нередко ограничивается развитием только игровых видов спорта. Недостаточно популярная среди школьников лёгкая атлетика, гимнастика, военно – прикладные виды спорта, занятия общей физической подготовкой. [1]

Опыт Краснояружского района показывает, что физическое воспитание школьников по месту жительства эффективно при следующих условиях: а) наличии в микрорайоне единой системы управления внеучебной физкультурно-

оздоровительной и спортивно-массовой работой; б) активном участии профсоюзных и физкультурных организаций, органов народного образования в проведении физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы; в) вовлечении школьников в общественно полезную и трудовую деятельность по физической культуре и спорту; г)проведении систематических физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятий при активном участии шефов промышленных предприятий, учебных заведений, спортивных обществ, родителей; д) организации агитационно-пропагандистской работы по физической культуре и спорту; е) создании соответствующей материальной базы для занятий физической культурой и спортом (помещения для физкультурно-спортивного клуба, плоскостные спортивные сооружения, площадки для игр и т. п.); ж) обеспечение врачебно-педагогического контроля над детьми и подростками, занимающимися физической культурой и спортом.

Задачи физического воспитания школьников по месту жительства таковы: содействие укреплению здоровья и закаливанию организма; формирование, совершенствование и развитие двигательных качеств; развитие организаторских умений и навыков, воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом; привитие школьникам навыков и привычек самостоятельных занятий физическими упражнениями. [3]

Для эффективного физического воспитания детей школьного возраста во внеучебное время необходимо чётко определить уровни управления и функции должностных лиц. В воспитании школьником по месту жительства в Краснояружском районе в настоящее время участвуют различные организации: административные, общественные, педагогические и др. Каждая из них представлена самостоятельным управленческим уровнем, и в то же время они находятся в тесной связи между собой.

В основном вся физкультурно – оздоровительная работа среди детей школьного возраста проводится на специально оборудованных детских площадках, созданных при домоуправлениях. За детскими площадками закреплены шефы. Шефы проявляют постоянную заботу о благоустройстве детских площадок и развитие материально – спортивной базы, выделяют общественных тренеров и инструкторов физической культуры, оказывают материальную помощь. [2]

Физической культуре и спорту в Краснояружском крае уделяется огромное внимание. В районе успешно реализуется множество программ и пректов. Спортсмены района добиваются высот и прославляют своими многочисленными победами землю Краснояружскую. В минувшем году на территории района проведено более ста спортивно – массовых мероприятий всех уровней, одно из них областное. Район принимает активное участие в областной Спартакиаде и традиционной летней и зимней Спартакиаде среди сельских поселений. Краснояружские спортсмены также являются активными участниками всех областных проектов. В каждом сельском поселении оборудованы спортивные площадки, позволяющие практически охватить всех школьников различными формами воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, особенно в период школьных каникул. Так в период

осенних каникул МУ «управление образования администрации Краснояружского района» был организован и проведён муниципальный этап Общероссийского проекта «Мини – футбол в школу». Соревнования проводились среди обучающихся районных общеобразовательных учреждений по четырём возрастным группам. Особенностью проведения районного этапа в этом году стало участие в соревнованиях не только мальчиков, но и девочек.

А какое же влияние оказывают физкультурные коллективы по месту жительства на школьников? Коллектив оказывает решающее влияние на формирование и развитие личности школьника. В нем ребёнок приобретает определённые убеждения, формирует моральные качества, развивает и совершенствует свои способности и природные дарования. Процесс формирования личности школьника, как правило, осуществляется не в одном, а в нескольких коллективах, в которые он входит. Советский педагог В. А. Сухомлинский писал «… каждый человек имеет свои духовные запросы и интересы, и нет такого универсального коллектива, в котором все они могли бы найти полное удовлетворение. Удовлетворить их можно лишь притом условии, когда духовная жизнь воспитанника проходит в нескольких коллективах, причем каждый из них имеет специфические цели и сферу деятельности. В одном коллектив удовлетворяются интересы, связанные с интеллектуальным развитием, а в другом воспитанник развивает эстетические наклонности, в третьем его объединяет с товарищами общность творческого труда, четвертый коллектив создается самими школьниками для организации досуга и т. д. Одни коллективы существуют в школе, другие - по месту жительства. Многогранность коллективных связей обеспечивает подлинную самодеятельность». [1]

Коллективы школьников в Краснояружском районе (команды, секции, физкультурно-спортивные клубы и т. п.) создаются при детских площадках, физкультурно-спортивных клубах и т. д. Членов коллективов объединяют разнообразные связи и отношения, складывающие: в процессе занятий физической культурой и спортом во вне учебное время, участия в спортивных соревнованиях. Систематическое участие в соревнованиях, товарищеских играх: совместных тренировках, встречах с ребятами из других школ и микрорайонов расширяет круг общения школьников, что способствует накоплению ими социального опыта.

Однако результативность применения всех этих методов, так же как и всей воспитательной работы с физкультурным коллективом по месту жительства, зависит не только от усилий и мастерства педагогов, но и от всей системы организации работы по физическому воспитанию в школах и др. учебных заведениях. Мы должны сделать так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своём физическом совершенствовании и вёл здоровый образ жизни!

Список литературы:

1. Бажуков С. М. – Здоровье детей – общая забота. - Москва 1987 г.
2. Галли А. П. – Физкультурные площадки в микрорайонах. – Москва 1967г.
3. Филин В. П., Фомин Н. А. – Основы юношеского спорта. – Москва 1980г.

ОСВОЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ В РАМКАХ ФГОС ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Брындин Е.Г., Брындина И.Е.
Технологическая платформа «МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО», Новосибирск, Россия.

Требования ФГОС по физической культуре к результатам освоения базового курса здорового образа жизни.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение двигательными действиями, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; сформировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; дать знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.).

Определение здоровья.

Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Это абстрактное понятие здоровья для практической медицины.

Здоровый организм состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет собственную частоту 8 герц и длиной 8 метров. Биопараметры здоровых клеток определяются на основе частотно-резонансной диагностики.

Здоровье человека – это психофизиологическое состояние с уравновешенной психикой и функционированием организма на вибрационной частоте клеток 8 герц и длиной 8 метров.

Образ жизни, который постоянно сохраняет здоровье человека, является здоровым.

1. Мониторинг показателей здоровья обучающихся

Цель мониторинга:

- выяснять уровень физического и психического состояния учащихся,
- на основе мониторинга показателя здоровья, повысить эффективность оздоровления учащихся,
- мотивировать учащихся к здоровому образу жизни

Задачи мониторинга:

- формировать у учащихся здоровье творческое мировоззрение,

- освоение детьми щелочного стиля жизни,
- развивать оздоровительные способности учащихся,
- развивать практические навыки здоровье сбережения,
- накапливать опыт ведения здорового образа жизни,
- диагностировать физическое и психическое состояние учащихся.

Результат мониторинга: контроль стабильности здоровья учащихся.

2. Создание условий для сохранения здоровья учащихся вузов.

Основные задачи направления: организация здоровье сберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся; разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья учащихся;

формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым; построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся; устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье; совершенствование материально-технической базы вуза, способствующей укреплению здоровья.

2.1. Проведение мероприятий по стабилизации здоровья.

Основные задачи направления: диагностика физического и психического состояния учащихся; работа по организации и проведению мероприятий по нейтрализации курения, употребления алкоголя и наркотиков; внедрение во внеурочную деятельность элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ; осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи учащимся; организация активных здоровых форм досуга.

2.2 Формирование системы знаний о здоровье и ЗОЖ.

Основные задачи направления: формирование библиотеки по сохранению и укреплению здоровья у участников образовательного процесса; внедрение в образовательный процесс здоровье сберегающих педагогических технологий; осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического учета и контроля показателей физического и психического здоровья учащихся.

2.3. Методическое обеспечение:

1. Создание банка здоровье сберегающих мероприятий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы вуза мероприятий по освоению щелочного стиля жизни, развитию оздоровительных способностей, приобретению навыков здоровье сбережения, и накоплению опыта здорового образа жизни.

2.4 Здоровье образовательные методы:

Фронтальный, групповой, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод, воспитательный метод, просветительский метод, образовательный метод, метод индивидуальных занятий.

2.5. Принципы здоровье творчества:

Не навреди!». Принцип сознательности; систематичности и последовательности; повторения знаний, умений и навыков; постепенности; индивидуализации и доступности; учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся; наглядности; активности; оздоровительной направленности: формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей; комплексного междисциплинарного подхода к обучению; гармоничного развития личности.

3. Мероприятия по формированию полезных привычек

Цель: постепенное освоение здорового образа жизни учащихся.

Основные задачи:

- формирование представлений о полезных действиях;
- превращение полезных действий в полезные привычки;
- наглядное просвещение учащихся о полезных действиях.

Тематика лекций и бесед для учащихся.

Здоровье нации и полезные привычки:

– что такое здоровье: общие понятия и определения;

– признаки, сущность здоровья;

– этапы достижения здоровья и их взаимосвязь;

– полезные привычки, формирующие здоровье;

Курение и его опасность для организма:

– влияние курения на основные функции организма человека;

Алкоголь, его опасность для организма:

– влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;

Проведение факультативных курсов и дискуссий о полезных привычках, и о методах их формирования:

- проведение факультативных курсов по формированию культуры ЗОЖ,
- дискуссия “Продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”.

Проведение факультативных курсов и дискуссий о полезных привычках, и о методах их формирования:

- проведение факультативных курсов по формированию культуры ЗОЖ,
- дискуссия “Продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”.

Цель факультативных курсов и дискуссий – мотивировать учащихся к сохранению здоровья за период обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать их в повседневной жизни. Задача факультативных курсов и дискуссий способствовать созданию условий для сохранения здоровья учащихся, созданию механизма формирования здоровье сберегающей среды и реализации оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

4. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

4.1 Диагностика, коррекция и развитие учащихся.

4.2 Организация здоровье сберегающего образовательного процесса.

4.3 Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа.

4.4 Оздоровительно - профилактическая работа.

4.5 Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

4.6 Работа по формированию у учащихся полезных привычек.

4.7 Учет и регистрация результатов.

Для качественного и полного мониторинга состояния показателей здоровья, требуются приборы и оборудование, специального назначения: компьютер, для обработки данных; весы, для определения массы тела; спирометр, для замера жизненной емкости легких; тонометр, для замера артериального давления; ростомер, для определения роста; динамометр, для замеров силы правой и левой кистей рук от 25 до 120 кг.; секундомер, для замеров пульса, задержки дыхания, времени выполнения тестов, упражнений и проб; сантиметровая лента, для измерения окружности грудной клетки, окружности талии, кисти, длины прыжка; метрическая линейка, для измерения результатов гибкости, выполнения теста на быстроту; кроме того, необходимо будет иметь под рукой: маты, скамейки, перекладину и другое необходимое оборудование, для выполнения тестовых упражнений.

Во время проведения тестирования, результаты показателей физического и психического состояния организма, каждого учащегося, заносятся в специальную ведомость, для дальнейшей передачи данных, на информационно – компьютерную обработку. Заполненные карты тестирования, на электронных носителях отправляются дальше, на обработку, в лабораторию мониторинга показателей здоровья. Данные, по результатам тестирования, хранятся в базе данных образовательного учреждения, все годы обучения учащихся. Это позволяет, на протяжении длительного времени, вести контроль, за состоянием здоровья учащихся и при необходимости вносить поправки в физкультурно-оздоровительную и учебную работу, конкретно, с каждым обучающимся. Создание базы данных, по мониторингу состояния здоровья, всех обучающихся, во всех учебных заведениях России поможет оперативно и на регулярной основе, отслеживать ситуацию со здоровьем обучающихся в образовательных учреждениях и своевременно принимать необходимые меры и решения, на законодательном уровне, по улучшению ситуации в области состояния здоровья учащихся.

Предлагаемые мероприятия направлены на:

1. Создание активной здоровье сберегающей инфраструктуры вуза, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.

2. Совершенствование системы физического воспитания по реализации здоровье сбережения.

3. Мотивацию педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании знаний здоровье сбережения.

4. Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и улучшение их здоровья.

5. Создание благоприятного морально-психологического климата и общения на этическом лексиконе.

6. Организация здорового питания учащихся.

7. Оснащение растительностью, литературой и материально-техническими принадлежностями образовательного учреждения для формирования здоровых качеств учащихся и поддержания здоровья.

Список литературы:

1. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Основы здорового человека и общества. Науч.-метод. изд. Новосибирск: ИЦЕ, Томск: ТПУ; 2011. - 302 с.

2. Евгений Брындин, Ирина Брындина. Основы здорового долголетия. Науч.-практ. изд. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2012. 225 с.

3 Брындин, Е.Г., Брындина, И.Е. Образовательно-оздоровительный подход к здоровому долголетию. // Современные подходы в организации работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, профилактике табакокурения: материалы межд.. науч.-практ. конф. Минск: РИВШ. 2011. С. 39-40.

4. Брындин Е.Г. Развитие оздоровительных способностей студентов. /Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2011. С. 76-80.

5. Е.Г. Брындин Междисциплинарное ценностно-ориентированное образование по гармонизации жизнедеятельности человека и общества. /Глава 6. Коллективной монографии «Образ человека будущего: кого и как воспитывать в подрастающих поколениях». Под ред. д.ф.н. О. А. Базалука К.: Издательский дом «Скиф», 2012. Т. 2.С. 96-105.

6. Брындин, Е.Г., Брындина, И.Е. Программа по обучению школьников здоровому образу жизни. /Создание интегрированного образовательного пространства для развития детской одаренности: детский сад – школа – университет: материалы II Всероссийской научно – практической конференции, Часть I: Педагогика одаренности. Томск: Томский ЦНТИ. 2012. С. 182-187

7. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Как перейти на здоровый образ жизни. Науч.-прак. изд. Новосибирск: ИЦЕ, Томск: ТПУ; 2013. 288 с.

8. Е.Г. Брындин, И.Е. Брындина МОНИТОРИНГ ДИНИМИКИ ПОВЫШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. /Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика: материалы конф. Красноярск: КрасГМУ. 2013. С. 500-504.

9. Брындин Е.Г. Аспекты здорового образа жизни. Межд. науч.-практ. конф. Здоровая городская среда, здоровая жизнь и преодоление неравенства в здоровье. Ставрополь: СГМУ. 2013. С. 108-115

10. Брындин Е.Г. Брындина И.Е. Здоровьесберегающая медицина - медицина будущего. 9-ая Евразийская науч. конф. ДОНОЗОЛОГИЯ 2013 – Проблемы разработки и использования нанотехнологий в современной профилактической медицине. СПб.: Крисмас. 2013. С. 58-60.

11. Е.Г. Брындин. Этапы перехода на здоровый образ жизни. Межд. Конгр. «Здоровый Мир – здоровый Человек». Алушта. 2013. С.45-49

12. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Формирование навыков здорового образа жизни у молодого поколения. Труды 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с

международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». Т.8, часть 1. СПбГУ. 2013. С. 169-176.

13. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Управление социальной инфраструктурой формирования здорового образа жизни населения. Межд. науч. симпозиум «Общество и непрерывное благополучие человека». ТПУ. 2014. С. 102-106.

14. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Формирование мировоззрения здорового образа жизни у молодого поколения. Сборник научных трудов 2-ой Всероссийской медицинской науч.-практ. конф. "Развитие Российского здравоохранения на современном этапе". М.: Эдитус. 2014. С. 177 – 183.

ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА 2014-2016 ГОДЫ» В ГОРОДЕ ТОМСКЕ

Дурас Е.Е.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Введение

Рост благосостояния населения, формирование национального самосознания и обеспечение долгосрочной социальной стабильности всего населения являются приоритетными задачами современной российской государственной политики. Реализация выделенных задач возможна только при обеспечении ряда условий, поэтому крайне актуальным становится вопрос о проведении качественной и эффективной работы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Формирование здорового образа жизни людей через развитие физической культуры и спорта имеет исключительно важное значение [1].

Описание материалов и методов

Проводился анализ содержания приказов, положений, а также приложений к положениям администрации города Томска об организации физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства в городе Томске.

Результаты и их обсуждение

Работа с населением по месту жительства долгие годы держалась на энтузиазме самих жителей. К сожалению, значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Благодаря реализации Закона Томской области от 13.12.2006 № 314-ОЗ «О предоставлении субсидий местным бюджетам на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта» стало возможным трудоустроить людей, организующих по собственной инициативе работу на

дворовых площадках, а, следовательно, систематизировать и направить работу по организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.

Управление по делам молодежи, физической культуре и спорту администрации Города Томска разработало программу по организации проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и работы с населением по месту жительства.

Целью данной программы явилось создание условий для развития на территории городского округа физической культуры и массового спорта.

Также были сформулированы следующие задачи:

1. Привлечение жителей муниципального образования всех возрастных и социальных групп, а также инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Обеспечение участия жителей муниципального образования в мероприятиях, проводимых в рамках массовых городских движений, смотров, конкурсов в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства;

3. Организация и проведение городских физкультурных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие физической культуры и спорта – это не только улучшение здоровья населения, но и решение проблем, связанных с качеством жизни населения. Состояние современного общества требует развития массового спорта, как одного из направлений ориентации общества на здоровый образ жизни. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия должны проводиться на более качественном уровне с использованием современных разработок, свежих идей, тем самым привлекая большее количество участников из числа жителей города [3].

Целевыми индикаторами и показателями эффективности реализации данной Программы выступили:

- Количество граждан, занимающихся в секциях, на одного инструктора по физической культуре (по МАУ «Центр социальных инициатив»);
- Количество жалоб на качество выполнения работ;
- Количество участников мероприятий;
- Количество видов спорта, охваченных физкультурными и спортивными мероприятиями;
- Количество физкультурных и спортивных мероприятий на одного инструктора по физической культуре в месяц (по МАУ «Центр социальных инициатив»);
- Удельный вес инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности инвалидов, проживающих на территории МО Город Томск (общая численность инвалидов, проживающих на территории МО Город Томск – 29271 чел.).

На 1 августа 2013 года в городе насчитывалось 60 видов спорта, 72 спортивные федерации, осуществляющие работу по развитию физической культуры и спорта в муниципальном образовании "Город Томск". В 2013 году физкультурно-оздоровительной работой в городе было охвачено 95150 человек,

что составляет 17% от общего количества населения г. Томска. В течение двух лет количество проведенных спортивно-массовых и физкультурных мероприятий составило в 2012 году – 250 мероприятий, в 2013 году – 250 мероприятий. В 2014 году было запланировано 250 мероприятий с плановым количеством участников 105000 человек [3].

В установленный срок реализации Программы по организации проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и работы с населением по месту жительства (2014-2016 гг) назначено проведение спортивно-массовых мероприятий в районах города, организация и проведение секционной работы по месту жительства.

Финансирование расходов на организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства производится за счет субсидии, выделенной на эти цели из областного бюджета в соответствии с Законом Томской области от 13.12.2006 № 314-ОЗ «О предоставлении субсидий местным бюджетам на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта», а также за счет средств бюджета муниципального образования «Город Томск» и иных не запрещенных законодательством источников [2].

На реализацию проекта будут выделено:

- 2014 г.- 42 483 800,00 руб.
- 2015 г. – 33 126 400,00 руб.
- 2016 г. – 33 126 400,00 руб.

в т.ч. из местного бюджета:

- 2014 г. – 33 429 800,00 руб., в том числе погашение кредиторской задолженности за 2013 г. (2 599 888,50 руб.)
- 2015 г. – 24 072 400,00 руб.
- 2016 г. – 24 072 400,00 руб.

в т.ч. из бюджета Томской области:

- 2014 г. – 9 054 000,00 руб.
- 2015 г. – 9 054 000,00 руб.
- 2016 г. – 9 054 000,00 руб. [1].

В результате реализации мероприятий Программы предполагается обеспечить следующий эффект:

- увеличение количества жителей города Томска, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

К рискам реализации Программы относятся:

1. Форс-мажорные обстоятельства (чрезвычайные ситуации, связанные с погодными условиями, эпидемии и т.п.).
2. Недостаточность бюджетного финансирования.

Заключение

В современном мире все больше осознают важность социальной роли физической культуры и спорта, как фактора совершенствования человека и общества. Как известно, вовлеченность большинства населения в массовое физкультурно-спортивное движение, а также успешные выступления спортсменов на международных аренах являются бесспорным доказательством

жизнеспособности и духовной силы нации. В некоторых зарубежных странах физическая культура и спорт стали, предметом национальной гордости, моральной сплоченности и национальной идеей способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Список литературы:

1. Приложение к постановлению администрации города Томска от 19.02.2014 №133. Ведомственная целевая программа «Организация проведения физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий и работы с населением по месту жительства на 2014-2016 годы».

2. Приложение к постановлению администрации Города Томска от 04.05.2012 №444. Положение об организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства на территории муниципального оразования «Город Томск».

3. О предоставлении субвенций местным бюджетам на организацию физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства (с изменениями на 19 марта 2014 года) [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. [Б.м.], 2014. URL: http://docs.cntd.ru/document/951817937 (дата обращения: 6.11.2014).

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ ПО ОТЗЫВАМ ТУРИТСТОВ О ПРОВЕДЕНИИ ЭТНИЧЕСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ

Ткаченко П.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

На мировом рынке всё большие обороты в развитии набирает этнографический туризм. Этот вид туризма подразумевает познавательные туры, ориентированные на изучение культуры и быта коренных народов посещаемой местности. Также это тур в покинутые когда-то туристом или его родственниками родные места (ностальгический тур) [1].В России, в виду проживания на её территории огромного количества различных этносов, проводится не менее великое множество мероприятий, посвящённых им. Это и широко известный как в России, так и за рубежом международный фестиваль этнической музыки и ремёсел «Мир Сибири» в Шушенском, это и международный этнический фестиваль «Крутушка» близ города Казани, это и всероссийский фестиваль этнической моды в Санкт-Петербурге, и ещё многое, многое другое. Все эти фестивали могут играть важную роль в привлечении потока иностранных туристов в Россию с целью ознакомления с многочисленными народами нашей страны и их самобытностью. Задавшись целью изучить туристский потенциал России непосредственно в этнографическом плане, мы провели анализ отзывов туристов о мероприятиях этнического характера в России. Для проведения этого анализа мы выбрали три этнографических фестиваля: «Мир Сибири», «Этноград» и «Этномода. IBEFF» [2].

Международный фестиваль этнической музыки и ремёсел «мир Сибири» и анализ его туристского потенциала по отзывам туристов.Фестиваль «Мир Сибири» проходит на территории Красноярского края в посёлке Шушенское, вблизи города Абакан, в середине июля. Фестиваль был основан в 2003 году под названием «Саянское Кольцо». В 2012 году фестиваль получил новое имя: Международный фестиваль этнической музыки и ремёсел «Мир Сибири».Гостями и участниками фестиваля каждый год становятся представители разных стран, в том числе и Франции, Нидерландов, США, Норвегии, Финляндии и др. Сегодня на этом масштабном мероприятии люди могут познакомиться с ремёслами, поучаствовать в мастер-классах и обрядах, просматривать этнофильмы, арт-проекты, театрализованные постановки, и, конечно, насладиться этнической музыкой и танцами.

О фестивале «Мир Сибири» в большинстве случаев положительные, восторженные отзывы. Люди довольны местом проведения, программой, Городом Мастеров – ярмаркой фестиваля и многими другими моментами, касающимися непосредственно тематики фестиваля. Однако есть и недовольства среди посетителей фестиваля. Самым ярким и часто обсуждаемым аспектом является разделение публики по интересам. Многие туристы приезжают как обычные отдыхающие, часто употребляют алкоголь, шумят и доставляют неудобства разного характера «мирным» туристам, прибывшим на фестиваль целенаправленно. Этот вопрос остался актуальным и после запрета на алкоголь на территории фестиваля, так как туристы стали выезжать за ним город или привозить с собой. На эту тему поступают различные предложения, направленные на устранение данного контингента. Так же существуют недовольства по поводу «перекупщиков» на ярмарке. Туристы призывают участвовать на фестивале только мастерам и не давать площадки в городе мастеров «перекупщикам», продающим сувениры и другие товары, которые можно приобрести в любом городском киоске. Насчёт питания также существуют недовольства: на территории фестиваля преобладает узбекская кухня с однообразным меню: плов, шашлык и другие схожие национальные блюда. Многие туристы предлагают ввести русскую кухню и вегетарианское меню. В целом фестиваль является очень популярным и процветающим с каждым годом, что свидетельствует о достаточно сильном его туристском потенциале [3].

Фестиваль искусств и традиций «Этноград» и анализ его туристского потенциала по отзывам туристов. Данный опен-эйр фестиваль проходит в Воронежской области в течение двух дней. В рамках фестиваля туристам предлагается программа, в которую входят: выступления фолк и этно-музыкантов, различные мастера-классы по национальным танцам и видам боевых искусств, мероприятия разного характера на тематических площадках, широчайшая ремесленная ярмарка, знакомство с множеством культур и традиций разных времён и эпох. В целом о фестивале опять же бытует хорошее мнение, однако недостатков здесь выявлено больше. Туристы жалуются на плохую организацию: охрана мало чем готова помочь, медицинская помощь и

звук на сцене низкого уровня, опять же «посторонние» люди, досаждающие «мирным» отдыхающим и прочее, касающееся организационных моментов [4].

Фестиваль «Этномода. IBEFF» и анализ его туристского потенциала по отзывам туристов. Этот фестиваль проходит в Санкт-Петербурге. Здесь туристы могут быть только участниками фестиваля, а зрители проходят платно либо по приглашениям. Участники – дизайнеры одежды, демонстрируют свои работы, выполненные в этническом стиле. Жюри – также работники в сфере дизайна и культуры – выбирают лучшие работы. Большинство участников фестиваля очень довольны его организацией. Есть лишь некоторые предложения и пожелания по проведению фестиваля [5].

Таким образом, проанализировав отзывы туристов об этно-мероприятиях, можно сделать вывод, что их вполне можно представлять на международном туристском рынке.

В заключение можно отметить, что в отзывах редко упоминаются условия проживания, питания и быта. Это свидетельствует о том, что, в отличие от других видов туризма, на этно-фестивалях специфическая публика, которая едет за впечатлениями и не особо требовательна к условиям. Однако имеющуюся инфраструктуру этнографического туризма также необходимо совершенствовать.

Список литературы:

1. Этнографический туризм.[Электронный ресурс]: Русский отдых. URL:http://www.rusotdih.ru/publications/show15/ (дата обращения 03.12.14).
2. Источник информации о всех фестивалях в мире.[Электронный ресурс]: – URL: http://www.ehhuu.ru/ (дата обращения 03.12.14).
3. Фестиваль «Мир Сибири». [Электронный ресурс]: ВКонтакте. URL: https://vk.com/festmir (дата обращения 05.12.14).
4. Этноград – фестиваль искусств и традиций. [Электронный ресурс]: ВКонтакте.URL:https://vk.com/etnograd (дата обращения 05.12.14).
5. Фестиваль Этно Мода BEFF – Петербург. [Электронный ресурс]: ВКонтакте.URL: https://vk.com/etnomodno (дата обращения 06.12.14)

II. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОБУЧЕНИЕ БОЕВОЙ СТОЙКЕ БОКСЕРА

Сайфиев Р.Ф.
Детско - юношеская спортивная школа бокса, г. Томск, Россия

Актуальность. Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому важна оптимизация и изучение технической базы бокса, которая начинается с изучения основной боевой стойки.

Объект исследования. Обучение боевой стойке.

Предмет исследования. Взаимосвязь успешного ведения боя и правильного выполнения, боевых стоик.

Практическая значимость. Результаты данной работы могут быть использованы в практической работе тренеров в спортивных школах и секциях бокса и обеспечения контроля за тренировочным процессом.

Цель работы. Теоретическое объяснение необходимости правильному выполнению боевой стойке.

Техническая подготовка. Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевые положения могут быть разные, во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу также, на технику влияют индивидуальные физические, психологические и технические особенности боксера. Так, например, у С. Щербакова была боевая стойка несколько низкой, собранной; он стремился хорошо защищаться руками, подойти к противнику и нанести сильный боковой удар, которым владел в совершенстве. В. Енгибарян, наоборот, был несколько выпрямлен, не надеялся на защиты подставками, а уходил от ударов уклонами, передвижением, оставляя свободными для действия обе руки. В. Мусалимов, хорошо передвигаясь, использовал это качество для ведения боя на дальней дистанции, внезапного сближения, не принимал согнутого положения в ближнем бою, а наоборот, выпрямлялся, делал захваты, мешая противнику действовать.

Выделим, основные типы боксерских стоик это: левосторонняя (стойка для правши), правосторонняя (стойка для левши), фронтальная.

Верное выполнение основных видов боксерских стоик.

	Тип стойки	Поле использования и основы построения
1	Левосторонняя (Стойка для правши)	• Левая нога боксёра стоит впереди. • Правая нога находится на один шаг позади и на полшага вправо. • Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти

		равномерно распределён на обе ноги, но все, же немного больше нагружена правая. • Левая рука согнута в локте, вынесена перед туловищем, локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плеча. • Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка, и повернут внутрь. Подбородок бойца наклонен вниз к груди, и защищается приподнятым к нему плечевым суставом левой руки (с левой стороны) и правым кулаком с правой стороны.
2	Правосторонняя (стойка для левши)	• Правая нога боксера стоит впереди. • Левая нога на шаг сзади и на полшага влево. • Ноги согнуты в коленях, вес тела распределён на обе ноги, с небольшим перевесом на левую ногу. • Правая рука согнута в локте, вынесена перед туловищем, локоть опущен, правый кулак находится примерно на уровне плеча. • Левая рука также согнута в локте, и левый кулак находится справа у подбородка, и повернут внутрь. • Подбородок прижат к груди и защищен с обеих сторон.
3	Фронтальная	Используется в ближнем бою.

Хорошая и правильная стойка должна отвечать таким требованиям:

- обеспечивать бойцу полный обзор противника и его действий;
- создавать противнику неудобство для атаки;
- обеспечивать возможность выполнения защитных и атакующих действий со стороны самого бойца;
- обеспечивать стойкость, устойчивость и равновесие тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую из сторон во время ухода от атаки.

С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение.

Рассмотрим, более подробно параметры основной левосторонней стойки, которые необходимо соблюдать, занимая стойку.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.

Займите прежнюю позицию перед зеркалом, встав на прямые линии, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч.

Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища

вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.

Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Выполнение левосторонней стойки.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры: подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени. Правый локоть прижат к правой стороне туловища. Грудь спрятана между плечами. Живот слегка напряжен и подобран. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60—40%). Левая нога опирается на переднюю, часть стопы, пятка слегка приподнята над полом. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Организация исследования. Работа проводилась со спортсменами 8-10 лет, занимающимися в отделении бокса МБОУ ДОД ДЮСШ бокса г. Томска в течение 2014 учебного года.

Выводы:

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако на начальном этапе обучения недопустимо, чтобы новичок выбирал себе какую-то индивидуальную стойку, не освоив основной типовой общепринятой стойки.

Боевая стойка – это универсальное боевое положение боксера. Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

Список литературы:

1. Осколков В.А., "Бокс: обучение и тренировка", Волгоград, ВГАФК, 2003.
2. Мокеев Г.И. Планирование и организация тренировочных нагрузок в боксе. – Уфа, изд. Уфимского авиационного института им. С. Орджоникидзе, 1982.
3. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М. 1987.
4. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. Киев. 1985.

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Карабут Р.В.
МБОУ – лицей №32 г. Белгорода, Россия

Состояние физического воспитания, сложившееся в настоящее время в системе образования, показывает, что противоречия между научно-технологическим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем его освоения в рамках образовательного и воспитательного процесса достигли критического предела. Данная ситуация не удовлетворяет требованиям, предъявляемым к уровню психофизической культуры учащихся, обеспечивающей возможность эффективного противостояния неблагоприятным факторам внешней среды и трудностям, связанным с изменениями социально-политического и экономического устройства современного общества. Отечественные ученые отмечают, что система физической культуры и спорта не в полной мере создает условия для усвоения личностью духовно-ценностного и интеллектуального богатства физической культуры.

Считается, что причины столь неоптимального функционирования данной сферы образовательной деятельности нужно искать не только в низком качестве организации педагогического процесса изучения соответствующей дисциплины, но и в более общем характере и ракурсе данной проблемы. Физическая культура считается как одна из наиболее важных сторон человеческой культуры, до конца сформулировать ценности и цели физического воспитания в единстве интеллектуального, нравственного и физического развития личности.

Известно, что отправным моментом в теории физического воспитания являются обобщенные исследовательские данные, концентрированные в содержаниях учебников, учебных пособиях и образовательных программах, обеспечивающих информационную часть в системе образования. Прослеживая историю становления современного физического воспитания, можно

установить динамику формирования учебной дисциплины, уровня научных представлений о предмете. Установить направленность системы воспитания, ее основные закономерности функционирования, выражающиеся в целях, задачах и наиболее общих принципах регламентирующих деятельность по физкультурному воспитанию[1].

Отмечается, что особенность физического воспитания состоит в том, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и физических качеств человека. Иначе, авторы видят физическое воспитание, задача которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении, развитии физических качеств) человека. Обучение движениям объявляется первостепенным и основным содержанием физического образования, т.е. системным освоением человеком в процессе обучения рациональным способам управления своими движениями, приобретение необходимого жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний

Физическая культура – это цель физического воспитания, выступающая как воплощение результативной стороны физической культуры, выражающееся в определении уровня физической подготовленности и физического развитии людей. Целью системы физического воспитания является процесс воспитания физически совершенных людей, всесторонне физически подготовленных к творческому труду и защите Родины. Задачей данного вида воспитания являлось обеспечение всестороннего развития физических качеств и основанных на них физических двигательных способностей, совершенствование телосложения, укрепления здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

Таким образом, содержание знаний в данной области определялось в основном предпосылкой сознательного освоения двигательных умений и навыков, применением их в практической жизни, а также информацией о личном и общественном значении физического воспитания, и знаниях, позволяющих самостоятельно использовать ценности физической культуры в целях самовоспитания[5].

Помимо этого направленность физического воспитания является и поддержание высокого уровня работоспособности и привития привычки к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями. То есть ценностно-регулятивное, социально-культурное и интеллектуальное единство физической культуры в контексте образовательной деятельностью и использование ценностей данного вида культуры в формировании личности учащегося.

Традиционная система физического воспитания складывалась под влиянием практических потребностей общества и требований к полноценной физической подготовке человека к профессиональной деятельности. В образовательную систему физическая культура входит как средство формирования двигательных умений и навыков. При этом ее роль в интеллектуальном, нравственном и эстетическом воспитании только декларировалась, между тем консерватизм в этом плане проявляется и до

сегодняшнего дня. Все это крайне негативно отражается на ценностном восприятии физической культуры как составляющей общей культуры личности, а также не могло не деформировать систему воспитания физической культуры учащихся. В результате общество обрело значительное снижение культурного потенциала физической культуры как важнейшей сферы человеческой практики, за счет недооценки ее возможностей в развитии интеллектуальных, мыслительных, творческих, коммуникативных потенций личности и в особенности процесса ее формирования[3].

Возникновению современной основополагающей цели - формирование физической культуры личности по дисциплине «Физическая культура» предшествовало развитие научной мысли в общей педагогике, психологии, философии и теории физической культуры, а также процесса реформирования системы отечественного образования, отвечающего требованиям, потребностям и устремлениям общества к удовлетворению свобод интересов личности.

Данная цель включает и образовательный, и интеллектуальный, и духовно-ценностный, и психологический компоненты физической культуры, как в целом культуры, так и учебной дисциплины (включающей теорию и практику), предметом которой они и являются[4].

Наиболее перспективным и функциональным подходом в настоящее время в отечественной теории физической культуры считается трактовка данной сферы культуры как многогранного и интегративного явления, то есть в рассмотрении его в единстве и взаимосвязи со следующими составляющими:

1. Процессуальными формами (физкультурной рекреации, физкультурного образования, спорта, физкультурной реабилитации, физическая подготовка);
2. Видами физкультурной деятельности (рекреационной, образовательной, спортивной, реабилитационной);
3. Структурными компонентами;
4. Системой потребностей;
5. Ценностями;
6. Функциями.

Таким образом, физическая культура представляется как процесс познания человеком самого себя, предлагает определение сущности культуры как процесс созидания и развития общественного человека во имя реализации своей родовой природы при помощи всех созданных им материальных и духовных средств, всего богатства общественных отношений и форм.

Многообразие понятия «физическая культура» во многом раскрывают ее содержание и смысл, средства и методы физического воспитания, роль физических упражнений и двигательных действий.

Наиболее полное определение физической культуры дано Г.М. Соловьевым, что физическая культура - это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных (в единстве духовных, научно-теоретических и инструментально- практических) достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности системы физического

воспитания и спорта, образования и науки, интегрированных в культуру образа жизни и психофизического здоровья общества.

Такое понимание физической культуры позволяет осуществить переход от категории физических упражнений, как основного средства физического воспитания, к понятию физкультурная деятельность. К основному виду к которому необходимо отнести физкультурное образование, выступающее основным технологическим звеном в формировании физической культуры личности учащегося.

Однако основой любой специфической культуры личности прежде всего выступает общая культура. Она отражает уровень образования, общую воспитанность, круг интересов и потребностей, норм поведения. Необходимо отметить, что высшей степенью педагогической культуры личности, ее проявлением в реальной жизни является педагогическое мастерство, которое представляет собой синтез развитого психолого-педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков, умений и эмоционально-волевых средств, которые во взаимосвязи с качествами личности позволяют ему успешно решать многообразные учебно-воспитательных задач.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, Москва «Прсвещение», 1990, с. 4–11.

2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека //Теория и практика физической культуры, 1990, № 1, с. 22–27.

3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры, 1995, № 5, с. 2–7.

4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебное пособие – Л.: ГДОИФК им. П.ф. Лесгафта, 1988. – 45с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, Москва: ФиС, 1991, с. 17.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

Русалева О.В. Гусляков Г.С.
Детско-юношеская спортивная школа бокса, г. Томск, Россия

Спорт является одним из наиболее экстремальных видов человеческой деятельности. С самого начала спортивной карьеры юный спортсмен постоянно испытывает разного рода стрессовые переживания. Неумение эффективно отрабатывать эти состояния приводит к формированию психологических проблем, которые не благоприятным образом отражаются на качестве спортивной деятельности и жизни ребенка и подростка в целом.

Для решения этих проблем и профилактики разрушительного действия стресса необходимо осуществлять психологическое сопровождение (соединение спортивных и здоровьесберегающих технологий)

спортсменов на всех этапах спортивной деятельности. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению по сравнению со взрослыми спортсменами, что объясняет целесообразность и эффективность психологической работы именно в период начальной специализации.

Психологическая работа с юными спортсменами должна быть целенаправленна, и включать в себя формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта; укрепление процессуальной мотивации спортивной деятельности; выявление у занимающихся способностей к конкретному виду спортивной деятельности; изучение индивидуального уровня развития ведущих для конкретного вида спорта психических функций; развитие и совершенствование необходимых психических функций и качеств; развитие способности к управлению своими движениями и психическим состоянием.

Одна из важных задач, стоящих перед тренером, занимающимся психологической подготовкой, заключается в том, чтобы содействовать формированию правильной направленности личности боксера, т.е. той стороны личности, которая определяет ее социальную и нравственную цепкость.

В основу формирования направленности личности должно быть положено систематическое идейное воспитание спортсмена, успех которого во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания. Оно не должно прекращаться ни на каких этапах подготовки, ни на соревнованиях, ни после окончания их.

Тренер обязан постоянно воспитывать и закреплять у спортсменов сознание нетерпимость к нарушению общественных интересов, вырабатывать чувство коллективизма, взаимопомощи и др.

В ходе подготовки к соревнованиям тренер должен использовать любой случай (бытовые эпизоды, тему занятий, события в общественной жизни страны, сообщения в газетах, поведение во время соревнований и т.д.), чтобы воздействовать па общественные взгляды боксеров, на их самосознание, нравственность.

Отношение спортсмена к тренировочному процессу, к своим спортивным обязанностям, к предстоящим состязаниям в значительной степени определяется сложившимися у него мотивами тренировки и участия в соревнованиях. Под мотивами в психологии понимаются мысли, стремления и чувства человека, связанные с сознанием тех или иных потребностей и побуждающие его к той или иной деятельности.

Знание мотивов тренировки и выступления имеет для тренера большое практическое значение, так как позволяет оценить некоторые свойства личности спортсмена, проявляющиеся в этих мотивах (тщеславие, любознательность, коллективизм, целенаправленность и т.д.) и дает возможность использовать такие мотивы для повышения активности спортсмена во время обучения и тренировок, для совершенствования некоторых моральных и волевых качеств, а наиболее значимые мотивы — для успешного выступления в соревнованиях.

В связи с тем, что мотивы непосредственно влияют на отношение к тренировке, к предстоящему состязанию, режиму, определяют цель занятий спортом, воздействуя на степень и характер волевых упражнений, очень важно совершенствовать те мотивы, которые вызывают наибольшую активность спортсменов во время тренировок, максимально мобилизуют силы на преодоление трудностей.

При формировании положительных мотивов занятий, связанных, например, со стремлением боксера совершенствоваться в спортивном мастерстве или добиться успеха в соревнованиях, тренеру необходимо направить все усилия на укрепление их общественной основы. Тренер на занятиях должен пользоваться любым случаем, чтобы подчеркнуть роль современного спорта в жизни людей, большое общественное значение успешного выступления спортсменов в соревнованиях, его значимость для коллектива, где тренируются боксеры и др. Одновременно с этим тренер и коллектив должны воздействовать на спортсменов, которые руководствуются в своем поведении в отношении к тренировке и соревнованиям мотивами, имеющими узколичную направленность (болезненное самолюбие, гипертрофированное честолюбие и тщеславие, меркантильные соображения и др.).

На любом этапе подготовки боксера необходимо развивать у него стремление к самовоспитанию, самопознанию и самоконтролю.

Чтобы боксер мог воздействовать на себя в определенном направлении, он должен знать самого себя: уметь правильно разбираться в совершаемых поступках, видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение, учитывая общественные интересы, быть идейно «подкованным».

В процессе спортивной подготовки следует использовать различные средства, пути и методы самопознания. К ним относятся информация, получаемая спортсменами от окружающих об особенностях своих движений, стиля, тактики, морального поведения, волевых качеств, особенностях организма и психического состояния; самоанализ своей деятельности, поступков и обусловивших их факторов, выявление причин успехов и поражений; самоучет - учет результатов тренировок и соревнований; самоотчет о выполненной деятельности; критика и самокритика; оценка работы по самоусовершенствованию физических, моральных, волевых, интеллектуальных и других качеств; ведение личного дневника, куда следует заносить не только внешние факторы, события, данные, но и анализировать свои переживания, мысли, стремления и пр.

При этом тренер должен систематически контролировать проделанную работу боксером по самопознанию и самовоспитанию, знакомиться с его дневником, откровенно и задушевно беседовать с ним наедине о всевозможных трудностях, мешающих самоусовершенствованию.

Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость,

инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Тренер обязан все время поощрять самостоятельность боксера во время занятий и тренировок, давать возможность отдельным боксерам проводить разминку, чаще делать замечания, касающиеся техники и тактики боксеров, ведущих бой на ринге, чаще предлагать им совершенствовать в парах приемы и комбинации по их выбору и т.д.

Смелость, решительность и самообладание боксера во многом зависит от уверенности, веры в свои силы, часто способствуют победе. Добиться успеха боксер может лишь в том случае, если он верит в возможность победы.

Уверенность и силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Добившись умения боксировать с партнерами самой различной манеры ведения боя, спортсмен начинает осознавать, что он может защищаться от любых сильных ударов.

Спортсмен обязан осознать ответственность своего выступления перед коллективом и самим собой и быть убежденным, что лишь упорный повседневный труд и настойчивое соблюдение спортивного режима помогут ему мобилизовать неисчерпаемый резерв сил для победы на ринге.

Мотивация достижения стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего, во что бы то не стало - является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. И это не случайно, ибо доказано, что люди, обладающие высоким уровней этой мотивации, ищут ситуации достижения, уверенны в успешном исходе, ищут информацию для суждения о своих успехах, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями.

Список литературы:

1. Р. Загайнов «Проклятие профессии. Бытие и сознание практического психолога», «Смысл», Москва, 2001.

2. А.В. Родионов. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.

3. Роберт М. Найдиффер «Психология соревнующегося спортсмена», «Физкультура и спорт», 1979.

4. В.И. Филимонов, «Бокс» педагогические основы обучения и

совершенствования, Москва, «Инсан» 2001.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО БОКСУ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ ДЮСШ

Чертков О.В., Баянов В.А., Гусляков Г.С.
Детско-юношеская спортивная школа бокса г. Томск, Россия

С 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором содержатся новации, фундаментально меняющие технологии организации деятельности в сфере физической культуры и спорта в муниципальных ДЮСШ.

Цель исследования: определить особенности реализации предпрофессиональных программ по боксу.

Задачи:

1. Изучить нормативные документы в сфере образования, физической культуры и спорта.
2. Выявить те характерные особенности, которые отличают предпрофессиональные программы по боксу от других программ по виду спорта.

Практическая значимость работы: данная работа позволит выявить особенности предпрофессиональных программ по боксу и определить порядок подготовки к их реализации.

Согласно статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»[4] дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта;
- дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.

Принятые изменения в законодательстве Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта [5] дали новый механизм решения задач по развитию системы спортивной подготовки по видам спорта в общем, по боксу в частности.

Сама специфика деятельности ДЮСШ стоит на стыке двух процессов – образовательного процесса и процесса спортивной подготовки. При организации деятельности данного типа учреждений следует учитывать принципы педагогики и спортивной подготовки:

- педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка;
- принципы спортивной подготовки основываются на физиологических особенностях организма обучающегося с целью проведения максимально эффективного тренировочного процесса, т.е. представляют собою управляемый биологический процесс.

Одной из проблем, возникающей при взаимодействии двух систем основополагающих принципов, является следующее: нацеленность процесса спортивной подготовки в итоге на спортивный результат, а не на всестороннее развитие личности обучающегося.

Качество дополнительного образования детей и подготовка спортивного резерва по боксу в ДЮСШ до принятия новых нормативных правовых актов РФ определялось разработанными программами и методическим материалом самих учреждений. Отсутствие единых подходов к образовательному процессу, управлению и развитию ДЮСШ затрудняло качественную спортивную подготовку по боксу в Российской Федерации.

Изучение различных образовательных программ по боксу, стандартов спортивной подготовки по боксу [1], федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам [2], особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта[3], а также порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта позволило выявить те характерные особенности, которые отличают предпрофессиональные программы по боксу от других программ по виду спорта:

1. Определен минимум содержания предпрофессиональных программ по 9 группам спорта. Бокс отнесен к группе спортивных единоборств. Основные отличия реализации предпрофессиональных программ по боксу касаются структуры учебных планов, соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана. Предпрофессиональные программы по боксу должны содержать следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка. Вводится обязательная самостоятельная работа обучающихся.

Предпрофессиольные программы по боксу разрабатываются по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки, периоды: до одного года, свыше одного года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды: базовой подготовки, спортивной специализации;
- этап совершенствования спортивного мастерства. С учетом возраста зачисления обучающихся и продолжительности обучения на этапах подготовки, в предпрофессиональных программах по боксу может отсутствовать этап совершенствования спортивного мастерства.

3.Основными формами осуществления образовательного процесса по боксу являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

4. Минимальное количество обучающихся в группах на этапах подготовки устанавливается ДЮСШ самостоятельно.

5. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся по предпрофессиональным программам с учетом этапов (периодов) подготовки меньше (от 60% до 90%) объема недельной тренировочной нагрузки на аналогичных этапах подготовки по программам спортивной подготовки по боксу.

6. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися из разных групп; занимающимися по предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки.

7. Проведение индивидуального отбора обучающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по боксу. По окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией [4].

8. Дополнительные предпрофессиональные программы по боксу реализуются для детей (для обучающихся в возрасте до 18 лет) [4].

Для того чтобы предпрофессиональные программы могли успешно реализоваться, целесообразно учитывать ряд факторов:

1) достаточная материально-техническая база, кадровый потенциал;

2) формирование контингента обучающихся по предпрофессиональной образовательной программе с учетом формирования муниципального задания;

3) Показателем результативности работы ДЮСШ становится ее выпускник, учитывается соотношение количества выпускников по сравнению с количеством поступивших.

Для реализации дополнительных предпрофессиональных программ необходимо:

- сделать анализ возможностей ДЮСШ в части реализации предпрофессиональных образовательных программ с учетом утвержденных Минспортом России особенностей реализации программ [3]:
- разработать алгоритм управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период (до 1 января 2016 года), направленный на реализацию предпрофессиональных программ по боксу;
- подготовить предпрофессиональные программы ДЮСШ к лицензированию;

- разработать технологию индивидуального отбора детей с целью выявления наиболее способных, мотивированных, готовых к освоению новых программ обучающихся;

- подготовить новые локальные акты ДЮСШ: устав, порядок приема, положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, правила внутреннего распорядка для обучающихся; порядок перевода обучающихся с одной программы на другую и др.;

- подготовить расчет муниципальной услуги по реализации предпрофессиональных программ.

Выводы:

1. Таким образом, при реализации предпрофессиональных программ обеспечивается единство основных требований к организации образовательной, тренировочной деятельности по боксу на всей территории Российской Федерации.

2. Реализация предпрофессиональных программ по боксу в муниципальных ДЮСШ требует предварительной организационной, методической и управленческой подготовки.

Список литературы:

1. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 N 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» //«

2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям//«

3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522)//«

4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014) // Собрание законодательства. – 2012. - № 53. – ст. 7598, «Российская газета», N 303, 31.12.2012.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства. – 2007. - № 50. – ст. 6242, «Российская газета», N 276, 08.12.2007.

ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Саломатин А.А.*, Мильто Г.И., Абрамова М.Э.*****

* МАУ ДОД ДЮСШ «Юность», г.Балаково, Россия

** МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г.Балаково, Россия

*** МАОУ СОШ №28, г.Томск, Россия

Общеизвестно, что шахматы являются одним из популярных видов спорта в мире. Система шахматных занятий, выявляя и развивая индивидуальные способности, формирует прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию юного поколения. Поэтому во многих странах шахматы включают в школьную программу. Понятно, что будущее шахмат определяется развитием детско-юношеских шахмат.

Однако многие вопросы подготовки шахматистов в детском и юношеском возрасте мало изучены на настоящий момент. Например, практически отсутствуют исследования и технологии подготовки юных спортсменов с использованием шахматных программ и системы «Интернет». Это препятствует дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства юных шахматистов.

Цель исследования: разработка методики подготовки юных шахматистов, построенной на использовании компьютерных шахматных программ, ресурсов «Интернет» и электронной базы.

Задачи:

1. Провести анализ и обобщение имеющихся методик и программ по обучению юных шахматистов.
2. Разработать и апробировать методику использования компьютерных программ для подготовки юных шахматистов.
3. Обосновать структуру и содержание тренировочного процесса юных шахматистов с использованием компьютерных программ.

Практическая значимость: методика подготовки спортсменов с использованием компьютерных технологий позволит повысить интенсивность и увеличить продуктивность занятий по освоению шахматного материала, даст возможность успешнее решать проблему достижения спортивных результатов на любом этапе подготовки юных шахматистов.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Отечественная шахматная школа на протяжении многих десятилетий является ведущей в мире. Накопленный ею опыт обобщен в серию программ подготовки юных шахматистов, имеющих большую методическую ценность. Наиболее известные из них разработаны заслуженными тренерами России А.Н. Костьевым [3] и В. Голенищевым [2].

Однако их программы созданы много лет назад, не рассчитаны на современные нормативы работы и не содержат новейшей информации. Всеобщая компьютеризация создала материальную основу для повсеместного внедрения обучающих программ в процесс подготовки юных шахматистов. Такой подход требует внедрения новых форм обучения с использованием современных педагогических новаций, которые предполагают широкое использование возможностей персонального компьютера. В настоящее время имеется целый ряд отечественных обучающих компьютерных шахматных программ, позволяющих выбрать нужный пакет, соответствующий уровню подготовки обучаемых. Включение компьютерных программ в учебный

процесс помогает его построить с учетом индивидуальных особенностей ученика, сделать этот процесс динамичным и наглядным.

Не у всех детей есть возможность посещать занятия по шахматам в спортивной школе. Кому-то не подходит время, другим - далеко и неудобно ездить. Не во всех населенных пунктах есть шахматные школы или секции, и даже тренеры по шахматам. Дистанционное обучение шахматам позволяет решать эти проблемы. Все, что необходимо для обучения - это время, компьютер и доступ в интернет [4].

Дистанционное обучение проходит с помощью компьютерных программ. Общение тренера с учеником происходит через компьютерную программу Skype, которая бесплатно скачивается на официальном сайте Skype и устанавливается на персональные компьютеры тренера и учеников.

С помощью функции «Демонстрация экрана» тренер показывает экран своего монитора, где уже запущена одна из специализированных шахматных программ (Chess Assistant 10[1]., Chessbase, Rybka, и др.), позволяющих моделировать и анализировать различные шахматные ситуации. Онлайн обучение шахматам «по скайпу» практически ничем не отличаются от занятий тренера с учеником. С помощью современной компьютерной техники достигается «эффект присутствия» и устанавливается необходимый прочный контакт с тренером, который способствует максимально эффективному обучению.

Также при обучении через «скайп», можно использовать режим «лекция» программы «Шахматная планета», при помощи которой тренер разбирает с учеником различные шахматные позиции и партии на виртуальной доске.

Занятия проходят в интерактивной форме, т.е. ученики задают имеющиеся вопросы и получают на них ответы. Все, что происходит на экране комментируется тренером. Программа обучения подбирается в соответствии с уровнем подготовки ученика или группы, для которых проводится занятие.

Кроме вышеперечисленных преимуществ очень важно, что обучение «по скайпу» проходят в удобное для ученика(ов) и тренера время и нет затрат времени на дорогу.

Онлайн обучение по скайпу рекомендованы детям с 6 лет. Верхний возрастной предел возраста занятий не ограничен [5].

Структура и содержание тренировочного процесса шахматистов представляет собой единство и взаимосвязь компонентов: аналитических способностей (анализа и оценки позиции, расчета вариантов), теоретической дебютной, миттельшпильной и эндшпильной подготовки, оперативной и долговременной подготовки и стратегического плана игры, что обеспечивает устойчивый прирост знаний, умений и навыков по теории шахматной игры, стратегии и тактике, расширение арсенала технико-тактических средств ведения шахматного поединка, совершенствование индивидуальных аналитических способностей спортсменов.

Компьютерные технологии позволяют за считанные секунды получать необходимую информацию. Сильнейшие игровые программы уже не уступают ведущим гроссмейстерам мира. Обучающие программы «закрывают» все

стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль и эндшпиль. В каждой программе есть сотни заданий для решения различной сложности. В процессе решения программа выступает в роли тренера и спарринг-партнера: показывает опровержения ошибочных ходов, дает подсказки маркерами, стрелками, предлагает найти решения в побочных вариантах и т.п. Результаты решения заданий запоминаются; эта статистика хранится и может сравниваться для нескольких пользователей. Поэтому программы можно использовать и для индивидуального обучения, и для работы с большим количеством учеников. Программы позволяют создавать тесты для каждого пользователя в зависимости от уровня его игры и с учетом задач, которые решались ранее. По результатам теста оценивается уровень подготовки по заданной теме. Динамика роста каждого ученика фиксируется и выводится на экран в виде гистограмм, наглядно демонстрирующих изменение подготовки шахматиста.

Поэтому в современных шахматах уже становится невозможно повысить эффективность, как процесса обучения, так и ускорить подготовку к ответственным шахматным поединкам без использования компьютерной подготовки. Информационная подготовка шахматистов имеет решающее влияние на спортивный результат. Наиболее рациональным способом получения оперативной шахматной информации является «Интернет» и шахматные компьютерные программы Rybka , Chess Assistant, Chess Base и Fritz.

Вывод:

1. Использование компьютерных технологий существенно расширяют возможности тренера в подготовке шахматитстов. Комплекс разработанных в настоящее время компьютерных шахматных программ позволяет охватить весь контингент обучаемых от начинающих шахматистов до спортсменов-разрядников, сформировать подходящий пакет программ для групп разного уровня подготовки. Использование компьютерных программ повышает эффективность процесса обучения, позволяет проводить объективный контроль усвоения обучающимися пройденного материала, открывает широкие возможности для их самостоятельной работы и самосовершенствования.
2. При помощи компьютерных программ можно проводить тренировочные занятия независимо от места нахождения тренера и ученика, соревнования между шахматистами разных регионов и стран, оперативно следить за текущими шахматными событиями в мире, получать доступ к новым теоретическим разработкам ведущих шахматистов.
3. Дополнительное применение электронных баз по шахматам может помочь решению важнейшей задачи - обеспечить высокое владение техникой шахматной игры, оперативно устранять ошибки предшествующих этапов подготовки и развивать мышление юных шахматистов.

Список литературы:

1. Chess Assistant 10 [Электронный ресурс]. - Прикладная прогр. (2 Гб). – М.; ООО «Дайв», 2008. - 1 электрон, опт. диск (DVD-ROM). - Систем, требования: ПК от Pentium IV 1000 МГц; RAM 256 Мб ; Windows 2000/XP/Vista; накопитель DVD-ROM. - Загл. с экрана.

2. Голенищев, В. Е. Программа подготовки юных шахматистов II разряда [Текст] / В.Е. Голенищев. - М.: Изд. «Советская Россия», 1979. – 112с.
3. Костьев А.Н., Михайлова И.В. Апробация информационно-коммуникативной технологии дистанционного обучения шахматам инвалидов [Текст]/ А.Н. Костьев, И.В. Михайлова // Детский тренер. – 2008. - № 1. – С. 62-71.
4. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и «интернет» [Текст]: автореф. дис. - М.: РГУФК, 2005. - 24с.
5. Полоудин В.А. Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников [Текст]: автореф. дис. - М.: РГУФК, 2007. - 23с.

ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФГОС

Астахова Е.В., Абрамова М.Э., Бурлакова Н.В.
МАОУ СОШ №28, г. Томск, Россия

Новые федеральные государственные образовательные стандарты предполагают, что помимо реализации учебного плана, должна быть организована внеурочная деятельность обучающихся начальной школы. Само по себе такое образование подразумевает создание условий для максимального раскрытия потенциала ребенка, а также условий гармоничного развития личности – человека, который способен решать любые жизненные проблемы, опираясь на приобретенные знания, умения и навыки.

Внеурочная деятельность становится неотъемлемой частью образовательного процесса, поэтому важно подобрать такие формы занятий, чтобы они были интересны детям, носили игровой характер обучения, в тоже время чтобы ребенок сам по себе видел свой потенциал, верил в свои силы и учился не только быть успешным, но и умел стойко переживать неудачи, стремился преодолевать себя и добиваться успехов [1].

Цель нашей работы:

Внедрение шахмат во внеурочную деятельность обучающихся начальной школы МАОУ СОШ №28 г.Томска.

Задачи:

1. Изучить источники по влиянию роли шахматной игры на развитие личности ребенка.

2. Разработать организационные основы обучения шахматам в начальной школе.

3. Привлечь обучающихся к занятиям шахматами.

4. Привить детям интерес к шахматной игре.

Практическая значимость:

Положительный опыт внедрения шахмат во внеурочную деятельность начальной школы МАОУ СОШ №28 может быть использован в других общеобразовательных учреждениях г. Томска.

Многие ведущие специалисты настаивают на том, что образовательное учреждение должно давать модели, а не всеобъемлющее знание. И именно шахматы по многим показателям — это идеальная объяснительная модель. О пользе умения играть в шахматы для младших школьников сказано немало, отметим наиболее важные. Методически грамотное обучение детей основам шахматной игры, опирающееся на свойственные детям каждой возрастной группы возможности и потребности, а также постулат Льва Семеновича Выготского о том, что обучение должно идти впереди развития, - действенное, эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения шахматам способствует развитию у детей ориентированию на плоскости, формированию аналитической деятельности, учит запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействуют совершенствованию таких ценнейших качеств, как усидчивость, внимательность, самостоятельность, терпеливость, изобретательность. Регулярные занятия шахматами влияют на общее развитие ребенка, его жизненную активность, противостояние стрессовым ситуациям, наибольшее раскрытие природных способностей. Также обучение игре в шахматы в начальной школе способно помочь в психическом развитии детям-инвалидам, и детям с различными функциональными отклонениями.

Первые научные изыскания А. Авраменкова, В. Захарова, В. Князева, Б. Стеденко положили начало теоретическому и практическому исследованию многоаспектных проблем шахматного всеобуча. Но сделаны лишь первые шаги. Остаются неисследованным условия и организация занятий, эффективность и система внедрения шахматной игры в систему начального образования.

Большинство общеобразовательных учреждений при организации занятий шахматами в начальных классах привлекают учителей начальной школы. Занятия проводятся 1 раз в неделю, объем учебного плана составляет 33-36 часов в год, используется программа «Шахматы - школе» И.Г.Сухина.

С 2011 года в МАОУ СОШ №28 г.Томска для проведения занятий по шахматам привлекаются тренеры-преподаватели спортивных школ. Занятия проводятся в учебных кабинетах МАОУ СОШ №28. Количество часов обучения в неделю зависит от года обучения ребенка и уровня его подготовленности и составляет от 4 часов в неделю (132 часа в год) в первом классе до 9 часов в неделю (414 часов в год) в 3-м классе с обязательным участием детей в соревнования школьного, городского и областного уровня. Обучение проходит по программе В.Голенищева [2].

К занятиям по шахматам в 2011 году привлечены обучающиеся двух первых классов (1 «А» и 1 «Б»), 64 ребенка. К концу 1-го года обучения, 32 человека из 1 «А» класса (100% от количества обучающихся в классе) и 10 человек из 1 «Б» класса (30% от количества детей обучающихся к классе) научились играть в шахматы.

В 2012, 2013 гг. шахматами продолжили заниматься обучающиеся одного класса в количестве 26 человек (в 2012 – 2 «А», в 2013 – 3 «А»), индивидуального или спортивного отбора на занятия шахматами не проводилось, единственным условием было - желание ребенка обучаться шахматам.

При этом опирались на следующее:

- акцент не на спортивное совершенствование, а на планомерное и последовательное формирование умственных действий;
- планирование учебного процесса таким образом, чтобы не было проигравших детей;
- применение нестандартных форм: праздники по шахматной тематике для учеников начальных классов МАОУ СОШ №28, организациями силами детей соревнований по шахматам в дни каникул, поездки в летний оздоровительный лагерь и др.;
- организация проектной деятельности по шахматной тематике, подготовка докладов на научно-практических конференциях школьного, муниципального и международного уровня.

По итогам трехлетней работы:

1. Все дети научились играть в шахматы.
2. 9 человек из класса с литерой «А» выполнили спортивные разряды по шахматам.
3. Все дети из класса с литерой «А» ежегодно принимают участие в соревнованиях по шахматам различного ранга от школьного до международного в зависимости от уровня подготовки.
4. В классе с литерой «А» из 26 человек: 8 человек учатся на «отлично», 10 на «отлично» и «хорошо» по общеобразовательным предметам школьного курса.
5. Дети из класса с литерой «А» являются победителями и призерами различных интеллектуальных и спортивных конкурсов: «Летопись города Томска», «Экополюс», соревнований по программе «Президентские состязания».

Вывод:

Начальная школа обеспечивает становление личности ребенка, выявление и развитие его способностей, формирование умения и желания учиться. Все это требует новых, подчас нетрадиционных методов и средств обучения, введения во внеурочную деятельность новых форм. Обучение игре в шахматы, использование шахмат как средства обучения позволит наиболее полно использовать потенциал, заложенный в этом виде спорта и организовать внеурочную деятельность в рамках ФГОС на новом уровне. Обучение шахматам оказывает непосредственное влияние на развитие личности ребенка и его успеваемость в начальной школе.

Список литературы:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. [Текст]/ О.С. Аранская. – М: «Просвещение», -2002.-№5.-с.54.

2. Голенищев, В. Е. Программа подготовки юных шахматистов IV-III разряда [Текст] / В.Е. Голенищев. - М.: Изд. «Советская Россия», 1968. – 118с.
3. Никитин Б.П. «Ступеньки творчества или развивающие игры» [Текст]/ Б.П. Никитин М.: Изд. «Просвещение», 1990. – 74с.
4. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ Комитета по физической культуре и спорту при Совмине СССР.- М.: Изд. «Советская Россия», 1979.
5. Полоудин В.А. Обучение игре в шахматы с применением компьютерных технологий как комплексное средство повышения интеллектуальных и игровых способностей младших школьников [Текст]: автореф. дис. - М.: РГУФК, 2007. - 23с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Филиппов К.А., Горская И.Ю.
Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта,
г. Омск, Россия.

Введение. Важную роль идеомоторика играет в спортивной деятельности. Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт при обучении спортивной технике [1]. В теории физического воспитания принцип сознательного обучения физическим упражнениям занимает одно из наиболее важных мест. Принцип сознательности предполагает не только сознательное и активное отношение спортсмена к процессу обучения, но и сознательное, осмысленное овладение двигательными действиями, что невозможно без воспитания способности тонко ощущать свои движения, анализировать их и сознательно управлять ими [2]. В этом процессе большую роль играют мышечно-двигательные представления о движении. Спортсмен на основании своего опыта пережитых ощущений и восприятий представляет важнейшие временные, силовые и пространственные параметры движения. Но представляет не в отвлеченной форме, а в виде конкретных ощущений и восприятий: зрительных, вестибулярных, тактильных, слуховых и, что самое главное, мышечно-двигательных. Все это помогает ему настраиваться на предстоящую деятельность [3].

Отличное выполнение, каких-либо элементов техники ударов в единоборствах требует точного управления движениями, тонкого чувства пространственной ориентировки. На начальном этапе обучения движениям и при совершенствовании техники большинство спортсменов выполняют специальную разминку, используя при этом большое число пробных попыток [4]. Вряд ли можно считать целесообразными такие механические повторения.

Ведь они сами по себе не совершенствуют двигательную деятельность. Только при тщательном мышечно-двигательном и зрительном контроле, учитывая допущенные ошибки, можно научиться выполнять правильно новое движение. Идеомоторная тренировка (подготовка) способствует развитию умений сознательно вызывать и анализировать двигательно-мышечные представления о движении, вносить в них постоянные коррективы и на основании этого управлять движениями. Введение в план тренировочных занятий приемов идеомоторной подготовки дает возможность уменьшить объем работы (непосредственное выполнение движения), увеличить плотность занятия и тем самым выиграть время, необходимое для изучения новых элементов и соединений, а также для воспитания физических и волевых качеств [5].

На данный момент в единоборствах в качестве средств обучения технике ударов, в основном, используются упражнения (подготовительные, подводящие). Применяются следующие методы: метод строго регламентированного упражнения, метод раздельного упражнения. В связи с этим, нами разработана методика обучения технике ударов у детей 10-11 лет на раннем этапе спортивной специализации, основанная на сочетании практических методов обучения и идеомоторной тренировки.

Описание материалов и методов. Всего в исследовании приняли участие 18 юных тайбоксеров из групп начальной подготовки в возрасте 10-11 лет. Исследование проведено на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК, а также на базе СК «Бангкок» (г. Омск). В исследовании использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок качества выполнения технических приемов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В процессе исследования была разработана методика обучения техническим приемам единоборцев 10-11 лет. Разработанная методика базируется на использовании элементов идеомоторной тренировки, теоретических занятий (позволяющих пояснить занимающимся содержание и значимость идеомоторной тренировки) в сочетании с методом упражнения и др. общепринятыми методами. Соотношение используемых методов было следующим: приблизительно 30 % времени – идеомоторная тренировка, 70 % времени использовались остальные методы. С целью проверки эффективности разработанной методики был организован и проведен педагогический эксперимент.

Для выявления уровня технической подготовленности занимающихся до эксперимента и для оценки технической подготовленности после проведения эксперимента было проведено педагогическое наблюдение, проводимое экспертной комиссией (состоящей из трех тренеров) на основе анализа техники выполняемых испытуемыми элементов. Все упражнения экспертам было предложено оценивать по пятибалльной шкале, учитывая штрафные баллы за ошибки. Проведение тестирования до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показало, что все занимающиеся до эксперимента находились примерно на одинаковом уровне технической подготовленности,

достоверно значимых различий по исследуемым параметрам между спортсменами ЭГ и КГ до эксперимента не выявлено.

Последовательность и содержание обучения экспериментальной группы строилось на основе сочетания практических и теоретических методов обучения и идеомоторной подготовки, по разработанной нами методике.

Контрольная группа обучалась согласно методике, основанной на механическом выполнении и повторении упражнения. Основными средствами обучения являлись подготовительные и подводящие упражнения. Основным методом был метод упражнения.

Непосредственно перед проведением эксперимента с экспериментальной группой была проведена беседа. Целью беседы было создание глубокого и устойчивого интереса к идеомоторной подготовке, стремления полноценно использовать ее в тренировочном процессе. В ходе групповой беседы, занимающимся разъяснилось, что качество выполняемого упражнения зависит в основном от того, какой образ движения складывается в сознании человека. В качестве главной причины ошибок в спортивной технике рассматривалось неправильное или расплывчатое представление о движениях.

За период эксперимента было проведено 12 занятий. Первые 6 занятий были посвящены первому контрольному упражнению (боковой удар локтем). Следующие 6 занятий были посвящены второму контрольному упражнению (прямой удар коленом).

Все спортсмены контрольной группы уже на третьем занятии выполняли первое контрольное упражнение, затратив в среднем 36 подходов. Средний результат группы на 6-ом контрольном занятии составил 4,1 балла. Результаты экспериментальной группы были достоверно выше – 4,5 балла. Несмотря на то, что испытуемые экспериментальной группы выполняли вдвое меньше практической работы, они точнее принимали исходное положение, основные движения также были более точными в сравнении с теми же параметрами контрольной группы.

При обучении второму контрольному упражнению спортсмены контрольной группы умели выполнять контрольное упражнение уже к четвертому дню. Однако, многие из них (85%) допускали в выполнении более грубые ошибки, и средне групповой балл на контрольном занятии составил 3,6 балла. Спортсмены же экспериментальной группы к четвертому занятию умели выполнять удар, причем 65% спортсменов допускали мелкие, незначительные ошибки, но грубых ошибок в выполнении не отмечалось.

Анализ оценок полученных тай боксерами обеих групп на последних занятиях и на контрольном занятии показывает, что испытуемые экспериментальной группы получили большее количество высоких оценок (65%), чем спортсмены контрольной группы. То, что спортсмены контрольной группы получили больше 60% средних оценок, говорит о том, что, несмотря на удачное выполнение в целом, они допускали много как мелких, так и значительных ошибок, устранение которых связанно с умением сосредотачивать внимание на основных моментах техники исполняемого упражнения.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о положительном эффекте применения идеомоторной тренировки в процессе обучения техническим действиям начинающих единоборцев. Идеомоторный метод можно и нужно широко использовать как вспомогательное средство в тренировочном процессе, разумно чередуя его с другими методическими приемами. Это особенно важно при обучении молодых спортсменов, у которых физические возможности ограничены, а практический опыт невелик. Идеомоторная подготовка активизирует мыслительную деятельность спортсменов и дает возможность значительно сократить количество практических повторений при разучивании упражнений.

Заключение. Введение в план тренировочных занятий приемов идеомоторной подготовки дает возможность уменьшить объем работы (непосредственное выполнение движения, количество повторов), увеличить плотность занятия и сократить время обучения приемам. Положительный эффект от применения идеомоторной тренировки в процессе обучения техническим действиям начинающих единоборцев также выражен в более качественном освоении технических приемов, о чем свидетельствуют более высокие показатели экспертной оценки выполнения приемов у спортсменов ЭГ в сравнении с КГ.

Список литературы:

1. Махов, С.Ю. Вольный бой: пособие и рекомендации по ведению рукопашного боя / С.Ю. Махов – М.: Б.и., 2000. – С. 45 – 52.
2. Фомиряков, Д.В. Педагогические условия реализации дидактических принципов в обучении двигательным действиям юных каратистов: автореф. дис. канд. пед. наук / Д.В. Фомиряков.- Чебоксары, 2008.- 22 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Психология спорту: Научно-попул. изд. для учащихся спорт. пед. кл. и студ. физ. учеб. заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: Б.и., 1998. – 83 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учеб. Для студ. вузов физ. культ. и фак. физ. воспитания вузов / Л.В. Волков.- Киев: Олимп. лит., 2002.- 88-93 с.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А.Белкин. – М.: ФиС, 1983. - 128с.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гончарук С.В., Гардузенко А.О.
Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет г. Белгород, Россия

В обычном понимании наркомания – это вредная привычка, болезненное пристрастие к употреблению разными способами (глотание, вдыхание,

внутривенная инъекция) наркотических веществ. Наркоманию конечно легче предупредить, чем лечить. Эта широко известная фраза достаточно точно отражает положение вещей [2, С. 59]. Но существующая система наркотической помощи ориентирована, прежде всего, на помощь лицам уже страдающим химической зависимостью и недостаточно эффективна для оказания помощи потребителям наркотиков на этапе начала заболевания. Кроме того, лечение наркомании и токсикомании в настоящее время не имеет четкой патогенетической ориентации и во многом симптоматично, поскольку экспериментальные исследования и клиническая практика еще не выработали единых, общепризнанных методов лечения наркотической зависимости. Что известно сегодня о наркоманской субкультуре в России? Данные о ней ограничиваются исключительно социологическими исследованиями. Профилактикой чего мы хотим заниматься?

Согласно классификации ВОЗ, профилактику принято разделять на первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения болезни. В подростковой наркологии она включает меры борьбы со злоупотреблением алкоголем, наркотиками и другими токсическими веществами – по сути дела, борьбу с аддиктивным поведением у подростков [1, С.47].

Задачи первичной профилактики:

1) создание школ, свободных от психоактивных веществ;
2) выявление группы риска;
3) работа с родителями;
4) работа с педагогическим коллективом [4, С.154].

Вторичная профилактика подразумевает меры, предназначенные для того, чтобы задержать развитие болезни, сюда относят не столько раннюю диагностику и своевременное лечение, сколько совокупность мер для предотвращения рецидивов после лечения раннего алкоголизма, наркомании, токсикомании, включая противорецидивное лечение [1, С.47].

Задачи вторичной профилактики:

1) работа с детьми групп риска;

2) создание центра реабилитации, где все методы психотерапевтической работы направлены на социализацию и адаптацию;

3) работа с родителями данной группы [4, С.154)]

Третичная форма профилактики заключается в лечении людей, полностью зависимых от наркотиков (на социальном, психическом и физическом уровнях). Это оказание помощи людям, страдающим алкоголизмом и наркоманией. Она включает в себя диагностические, лечебные и реабилитационные мероприятия. Её цель – предупреждение дальнейшего распада личности и поддержание дееспособности человека. В этом случае речь идет уже о трудноизлечимой болезни, требующей серьезного лечения, успех которого наиболее вероятен лишь при очень твердом намерении больного побороть свой недуг[4, С. 154].

Современное состояние дел в профилактике наркомании средствами физической культуры в образовательной среде РФ не учитывает интересов

самих занимающихся, и вследствие этого принимаемые меры являются недостаточно эффективными. Согласно исследованию И.Р.Перфильевой (проводилось на базе муниципальных образовательных учреждений средних общеобразовательных школ № 33, 48 города Волгограда, Волгоградского училища олимпийского резерва, Волгоградской государственной академии физической культуры, осуществлялось в четыре этапа; в нём приняли участие 765 человек в возрасте 12-24 лет.) 29,8 % опрошенных учащихся регулярно посещают только обязательные занятия по физической культуре, 17,1 % контингента тренируются в школьных спортивных секциях, 13,9 % дополнительно занимаются физическими упражнениями самостоятельно, 10,7 % школьников занимаются спортом в ДЮСШ и 3,2 % подростков освобождены от уроков физической культуры. По её данным, 25,3 % обследуемых школьников не регулярно посещают учебные занятия по физической культуре[5, С. 9].

Таким образом, большинство (71,5 %) учащихся активно занимаются физическими упражнениями, и этот контингент может быть опорой в нашей антинаркотической профилактической работе. Сохранить и улучшить телосложение (27,0 %), поддержать здоровье (21,4 %), развивать физические качества (20,6 %), сделать здоровым свой образ жизни (15,1 %) – основные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наиболее предпочитаемые виды спорта, которыми школьники хотели бы заниматься: плавание – 25,8 %, спортивные игры – 20,2 %, экстремальные виды спорта – 18,7 %, аэробика – 15,9%.

Занятия физическими упражнениями по общепринятой методике, проводимые без учета личностных особенностей занимающихся, их потребностей и склонностей к определенным видам двигательной активности, не оказывают существенного влияния на уровень психофизической подготовленности и, как следствие, не способствуют стабилизации психоэмоционального состояния подростков[5, С. 9].

Также было отмечено, что многие (88,5 %) подростки, которые регулярно занимаются физической культурой, на вопрос об отношении к наркотикам, высказывают резко отрицательное мнение. Они считают, что их не следует принимать, это проявление слабости и пороков людей. В то же время, отдельные (11,5 %) школьники, говорили о том, что в некоторых случаях, таких как полоса невезения в жизни, получение удовольствия или создания дружеской атмосферы в компании – наркотики принимать все-таки можно. У большинства (57,6 %) «трудных» подростков показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности значительно ниже нормы. У них отмечается низкая толерантность к физической нагрузке и замедленный период восстановления. Типичные недостатки поведения таких подростков – грубость, невыдержанность, отрицательное отношение к учебе, негативизм, обособленность, замкнутость, конфликтные отношения с окружающими, потребление наркотических веществ[5, С. 10]. Т.е. можно говорить о том, что занятия физической культурой способствуют снижению числа «трудных»

подростков, а вместе с ними потенциальных наркоманов, только в случае становления спортивной деятельности в качестве интересующего занятия.

Многие (61,1 %) респонденты исследования И.Р.Перфильевой полагают, что профилактика наркомании не может проводиться без учета их мнения. Рассуждая о возможностях профилактики наркомании, только отдельные «трудные» подростки склонялись к жёстким мерам борьбы. По их мнению, важно уделять большое внимание досугу школьников (50,4 %), пропаганде здорового образа жизни (39,3 %) и проводить тренинги уверенного поведения (10,3 %)[5, С. 11].

Также, по данным Перфильевой большинство учащихся училища (81,2 %) и студентов вуза физической культуры (51,6 %) отметили, что наркотиков стоит опасаться. При этом 30,1 % студентов вуза и 15,9 % учащихся училища олимпийского резерва считают наркотики неопасными, если употреблять их очень редко. Как следствие, 28,1 % студентов и 13,0 % учащихся училища согласны попробовать наркотики и больше не повторять это[5, С. 13].

К сожалению, 23,1 % опрошенных допускают возможность совмещения занятий спортом и вредных привычек. Ещё 12,3 % затрудняются ответить на эти вопросы и лишь 64,6 % высказались отрицательно[5, С. 13].

Приведенные выше данные позволяют заключить, что современное состояние профилактики наркомании средствами физической культуры не отвечает реалиям времени. В России достаточно мало внимания уделяется первичной и вторичной профилактике, в т.ч. и средствами физической культуры, а ведь эффективность воздействия у них намного выше, чем у третичной, т.е. лечения.

Список литературы:

1. Дюндик Н. Н. Возрастная специфика изучения и профилактики зависимости в школьных условиях / Н. Н. Дюндик, Е. Ю. Федоренко // Журнал практического психолога. – 1999. - №2. - С. 46-53.

2. Ерышев О. Наркомании: проявления, лечение, профилактика. – СПб.,Нева, 2005 г. 65с.

3. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. — М.: ПЕР СЭ. - 2007.— 416 с.

4. Курек Н. С., Нарушение психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте: научное издание / Н. С. Курек. Научно-исследовательский институт наркологии Министерства здравоохранения РФ. – СПб.: Алетейя, 2001. – 220 с.

5. Перфильева И.В. Образовательная модель профилактики наркомании среди подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта (Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук) – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 22 с.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гончарук Я.А., Дводненко Ю.Э.
Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет, г. Белгород, Россия.

В современных условиях развития общества особую роль в подготовке компетентной, креативной, активной, саморазвивающейся и толерантной, а также физически и нравственно здоровой личности принадлежит системе физической культуры, физического воспитания и спорта. С переходом на компетентностную парадигму образования назрела необходимость модернизации в области образования, в том числе и области физической культуры[1].

Традиционно целью физической культуры считают укрепление здоровья студентов и развитие их физических качеств. Определенно развитие физических качеств обнаруживает значительный внешний результат. Однако существует еще внутренний – психологический – результат физического воспитания. К нему относятся: воспитание отношения к занятиям физической культурой, соблюдение гигиенических норм и правил, умение контролировать свое психоэмоциональное состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а потому наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Незнание психологических особенностей студентов, увеличивает шанс нарушения преподавателем взаимодействия с учащимися, а это приводит к негативным последствиям в плане восприятия и организации занятий физической культурой. Поэтому в обеспечении занятий физической культурой спортом необходимо учитывать личностные особенности учащихся. К ним относятся: познавательные психические процессы, психические свойства (характер, способности, потребности, мотивы, темперамент) и психические состояния. Другой психологический аспект – психологическое здоровье. Оно определяется как необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение будущей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и индивидуальными возможностями[2].

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Так, Л.И. Костюнина (2013) раскрывает развитие двигательной, физической сферы личности и создания условий для более эффективного использования резервов организма; разрабатывает педагогическую концепцию, технологию совершенствования двигательных и интеллектуальных качеств. В.А. Магин (2008) в своём исследовании формирует мотивацию и потребность личности в

освоении ценностей физической культуры и здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и самореализации, развитие творческих способностей. Л.Б. Андрюшенко (2006) обеспечивает готовность к освоению основ физической культуры, создаёт педагогическую систему обладающей высоким уровнем компетентности личности, способной к самореализации, самосовершенствованию в области физической культуры в процессе профессионального становления И.М. Воротилкиной (2007) разработана система развития самостоятельности в двигательной деятельности, направленной на совершенствование физического воспитания в образовательных учреждениях, обеспечивающих оптимальное психофизическое состояние человека, самоконтроль, самооценку, что увеличивает активность и самостоятельность в двигательной деятельности. А.В. Лотоненко (1998) создана педагогическая система формирования потребности в физической культуре молодёжи на основе теоретических и методологических подходов к организации процесса физкультурного воспитания в вузах не физкультурного профиля на принципах гуманизма и демократии, развития целостного потенциала физической культуры, что способствует более осознанному формированию молодого человека в самовоспитании и самосовершенствовании[1].

Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей.

Как определить критерии нормы, гармонии психического здоровья и патологии, дисгармонии? Роговин определяет критерии как сохранность функций внутренней и внешней регуляции. Братусь – как способность строить адекватные способы смысловых стремлений и особенности нейрофизиологической организации психической деятельности. С точки зрения Мухиной, понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями[4].

Для повышения уровня психологического здоровья можно использовать различные физические упражнения и нагрузки. Известно, что физические нагрузки стали широко применимы для лечения и профилактики таких психических расстройств, как депрессии. Для снижения уровня стресса и тревоги помогает обычная ходьба. Терапевтическое значение ходьбы как физической нагрузки, используемой для снижения уровня тревожности, изучали Барке и Морган. В ходе их экспериментов были выявлены такие особенности: эмоциональное состояние испытуемых улучшалось на промежуток времени, равный двум часам; снижался уровень нервно-мышечного напряжения.

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на изменение настроения студента. Настроение обычно определяют как состояние

эмоционального возбуждения различной продолжительности. Многие люди, занимающиеся физической культурой, отмечают, что после занятия у них улучшается психическое и эмоциональное состояние. Это явление широко распространено среди студентов, занимающихся бегом[2].

Существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье была предложена психологическая гипотеза– гипотеза отвлечения внимания. Согласно этой версии, отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка обусловливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент Барке и Моргана. В ходе эксперимента было выявлено, что физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха.

Многие педагоги пытаются корректировать недостаточное или плохое выполнение какого-либо приема или элемента, заставляя студента уделять ему больше внимания на тренировках. Однако причина чаще всего кроется в отсутствии не физических, а психологических умений. К таким умениям относят: умение расслабляться, преодолевать психологическое напряжение, развитие концентрации, мотивации, уверенности в себе.

Известно, что психические и эмоциональные компоненты часто превосходят физические и технические аспекты физической активности. В любом виде спорта для студента важно развивать физические (сила, скорость, координация) и психические (концентрация, уверенность) особенности в их сочетании.

Существует мнение, что некоторые люди вступают в жизнь, имея полный комплект психологических умений и навыков, но это не так. Несомненно, физические и психические задатки проявляются у всех в равной степени, но умения и навыки развиваются в зависимости от условий и опыта. Их необходимо отрабатывать в течение длительного времени, а также включать в программу тренировок. Несомненную важность представляют следующие аспекты программы тренировки психологических умений:

– регуляция возбуждения;

– тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия);

– развитие уверенности;

– повышение мотивации (определение целей);

– умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы).

Определяя содержание программы, следует учитывать индивидуальные особенности конкретных студентов, их опыт, ориентацию и т.д.

Для того чтобы научиться и использовать психологические умения и навыки необходимы такие же тренировки, как при физических нагрузках. Для

этого потребуются своеобразные волевые усилия. Например, для снятия возбуждения студентам вначале необходимо попытаться определить свои оптимальные уровни возбуждения. При этом главное знать, что определенная степень возбуждения необходима. Опытные спортсмены умеют превращать напряжение и возбуждения в положительную энергию[5].

Если студента, который занимается физической культурой, беспокоит возможность неудачи, то для него наиболее целесообразным может оказаться когнитивно обусловленная стратегия, направленная на изменение структуры мыслей. Если занимающийся страдает от повышенного мышечного напряжения, то для него подойдет техника физической релаксации (пример, прогрессивное расслабление). Для того чтобы контролировать степень тревожности, можно использовать контроль дыхания, состоящий из серии вдохов и выдохов.

Таким образом, задача активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физического воспитания, в частности с помощью физических упражнений, является одной из психологических задач вузовских занятий физкультуры.

Другой психологический аспект вузовской физкультуры состоит в том, что она должна быть направлена, не только на двигательное развитие, но и на обучение управлению своим психофизическим состоянием.

Список литературы:

1. Оплетин А.А. Саморазвитие личности средствами физической культуры на основе теории синергии осознаваемого и неосознаваемого в психике человека//Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2013. –№2

2. Барабаш, Е.Ю. Исследование психологического здоровья студентов / Е.Ю. Барабаш, Р.К.Мамедова // Студенческий научный форум / Ставропольский филиал Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. – Ставрополь, 2008.

3. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / Григорьев В.И., Давиденко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» / НГУ им.Лесгафта. – СПб, 2010.- № 1(59)

4. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Журнал «Ученые записки» / ун.-т имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2011. – вып. 12 (70)

5. Никифоров, Г.С. Психологическое здоровье: Практикум по психологии здоровья / Г.С.Никифоров - Спб.: Изд.-во Питер, 2006. - 607с.

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Брудковская А.С., Морозов Е.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

Научный руководитель Морозов А.Е., Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

Адаптивная физическая культура – физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Цель статьи – рассмотреть основные пути решения проблем адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в России.

Существующие практические опыты, а также научные разработки, наглядно показывают, что именно физические занятия имеют глубокую биологическую и психофизическую основу и является естественным стимулятором жизнедеятельности больного. Именно физические упражнения, по своей силе воздействия на всевозможные стороны реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными способностями организма, не имеют равноценных аналогов. Двигательная активность позволяет им обрести психологическую самостоятельность, социальную и бытовую независимость, повышать свою профессиональную деятельность.

На данном этапе решения проблемы адаптивной физической культуры и спорта стоит несколько важных задач. Одной из наиглавнейших является то, что в системе высшего профессионального образования до сих пор не существует специальности по подготовке кадров, способных осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность с этой категорией населения нашей страны. Отсутствует наименование данного научного направления в Высшей аттестационной комиссии РФ. Не разработана спортивная квалификация для многих видов спорта инвалидов. Множество таких проблем, как финансирование, материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта, плавно перерастают в общенациональную, так как более 10% населения страны относится к этой категории граждан. В настоящее время появилась надежда на положительное решение данного вопроса. Эта надежда опирается на государственную поддержку в отношении не только общей физической культуры и спорта, но и адаптивной.

Будущие специалисты по адаптивной физической культуре и спорту обязаны в совершенстве знать дисциплины психолого-педагогического и медико-биологического циклов. Должно существовать разделение по заболеваниям инвалидов. Подготовка таких кадров будет достаточно сложной из-за целого комплекса причин, одна из главных – большой список заболеваний. Или же раскрывать все теоретические и методические разделы физической культуры всех категорий инвалидов в процессе подготовки специалистов. Именно такая структура обусловлена преемственностью с параллельно осуществляемым базовым образованием по теории и методике физической культуры, она охватывает все формы двигательной активности людей-инвалидов и опирается на передовой опыт специалистов этой области. Но не только профессиональными знаниями и умениями определяется роль преподавателя по адаптивной физической культуре, должны быть заложены и воспитаны такие качества как: милосердие, сострадание, чуткость, выдержка и

т.д., ведь именно они формируют вокруг себя другие необходимые качества и умения.

Каждый из нас понимает, что инвалидность, помимо физического увечья, влечет за собой множество психологических проблем. Педагог по адаптивной физической культуре должен помочь человеку выбраться из «своего внутреннего мира», может осуществлять педагогическую деятельность с инвалидами по многим направлениям: в сфере физической рекреации, оздоровительного спорта, в разных слоях населения по возрасту и типу. Затронутая нами проблема огромна, поэтому требует научного подхода не только педагогов, но и специалистов из разных областей. По этой теме высказываются ряд ведущих ученых России и зарубежья, но эти высказывания носят поверхностный характер. Остановимся на некоторых научных и практических проблемах отдельных видов физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание, основной целью которого является формирование жизненно и профессионально важных умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психологических качеств инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, осуществляется в основном в государственных специальных образовательных учреждениях, ориентированных на тот или иной профиль заболеваний, а также в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях – учащимися и студентами специальных медицинских групп.

Перспективные проблемы в адаптивной физическом воспитании до конца не изучены, но выделим некоторые из них:

– создание научно обоснованных программ физического воспитания для инвалидов разных категорий;

– специфические способности обучения двигательным действиям инвалидов разных категорий и возраста;

– формирование и коррекция основных движений инвалида;

– специфические особенности методики развития физических качеств у инвалидов разных категорий и возраста.

Адаптивный спорт развивается в основном в рамках Параолимпийского движения. Но, как и «основной» спорт, он предполагает осуществление целенаправленной учебно-тренировочной работы и обязательного участия в соревнованиях. Но в отличие от спорта для здоровых людей, в адаптивном спорте отсутствует какая-либо организация. Не существует положения о детских спортивных школах для инвалидов, нет спортивных разрядов и методик их присвоения.

К важным проблемам адаптивного спорта, требующим комплексных научных исследований, относятся:

– разработка критериев нормирования физической нагрузки с учетом сохраненных функций, медицинских показаний и противопоказаний;

– рациональное планирование круглогодичной спортивной тренировки инвалидов всех нозологических групп и категорий;

– ориентация инвалидов в выборе спортивной специализации;

– особенности совершенствования технико-тактической, психической, волевой, интеллектуальной подготовки спортсмена-инвалида;

– комплексный (врачебный, педагогический, психологический) контроль в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена-инвалида;

– использование традиционных и нетрадиционных средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов инвалидов;

– разработка новых технических средств и тренажеров на основе передовых технологий;

– совершенствование организации и методики проведения соревнований спортсменов-инвалидов;

– разработка системы самовоспитания спортсмена-инвалида (самоконтроль, самоанализ, самовнушение) для психологической независимости.

Физическая рекреация – вид двигательной активности, где инвалиды и люди с ограниченными функциональными возможностями имеют полную свободу выбора содержания занятий, времени, места, продолжительности. В основе мотивации лежат сугубо личные индивидуальные интересы, наклонности и потребности. Преимущество физической рекреации состоит в том, что она имеет множество разновидностей, включает элементы игры, развлечения, состязания и представляет широкие возможности для общения со средой, природой и т.п. Это направление может стать толчков для формирования здорового образа жизни, активного саморазвития и самосовершенствования инвалида. Наиболее значимые проблемы адаптивной физической рекреации:

– выявление потребностей в естественной двигательной активности и определение адекватных форм, средств и методов физической рекреации и их влияния на организм инвалидов различных категорий;

– разработка программ физической рекреации для инвалидов различных категорий и возраста для занятий дома, в условиях специальных образовательных и медицинских учреждений;

– использование восточных форм физической рекреации в оздоровительных целях инвалидами разных категорий;

– разработка и систематизация подвижных игр для развлечения и отдыха детей-инвалидов различных категорий.

Реабилитационное направление адаптивной физической культуры (лечебная физическая культура) имеет свою большую историю и значительные достижения. Дальнейшие научные разработки в области физической реабилитации связаны с совершенствованием методик лечения после травм и заболеваний. Это далеко не полный перечень проблем адаптивной физической культуры, требующий экспериментальной проверки и научного обоснования. Есть проблемы, связанные с подготовкой специалистов. В силу характерологических и личностных особенностей не каждый человек может работать с инвалидами. На сегодняшний день не до конца выяснена система требований к специалисту адаптивной физической культуры.

Если подвести итог данной статьи, то появляется необходимость в кратчайший срок решить весь спектр этой проблемы и начать помощь тем немногим тренерам и преподавателям, которые на свой страх и риск, самостоятельно готовят программы, практикуют их в работе.

Список литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Тера-Спорт, 2000
2. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учеб.пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслов В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гончарук Я.А., Гардузенко А.О.
Белгородский Государственный Национальный Исследовательский Университет, г. Белгород, Россия

В условиях современной России большое значение имеет спортивно-массовая работа, от которой зависит развитие спортивных резервов и, конечно же, в итоге спортивные достижения.Приучение детей к спорту начинается с детства, где главной движущей силой включения в спорт является мотивация.Без мотивации невозможно достичь желаемых результатов. Во многом родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации.[1] Если у детей есть мотивация, то они по собственному желанию развивают свои способности. Такие дети испытывают потребность в получении новой информации. Потребность детей в спорте в различных возрастах значительно отличается друг от друга. Так, например, дошкольный возраст – важный период физического развития.Он отличается интенсивным ростом и развитием детского организма и низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям окружающей среды.[2]

На протяжении 7 лет жизни у ребёнка происходит физическое и психическое развитие. Рождаясь, ребёнок не в состоянии ни говорить, ни мыслить, но всему этому он должен научиться сам, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с большим запасом знаний, умений и навыков.

У детей дошкольного возраста большая податливость скелета, слабые мышцы, низкий уровень сопротивляемости организма, поэтому во время занятий физкультурой необходимо избегать упражнения, которые выходят за пределы возможностей детей и вызывают перенапряжение, тормозят и нарушают нормальный процесс развития. Именно в дошкольном возрасте

должны быть созданы благоприятные условия для формирования правильной осанки, поэтому в физическом воспитании дошкольников занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы.[1]

Чтобы спорт стал любимым занятием, необходимо сформировать у ребенка устойчивую мотивацию. Существует несколько способов:

1 - вызвать интерес к спорту;

2 -смотреть различные спортивные передачи, фильмы, читать спортивные журналы;

3 - при выборе вида спорта обязательно учитывать желания ребёнка.

Вступая в школьный возраст, ребёнок более осознанно определяется, каким видом спорта он хотел бы заниматься. *Младший школьный возраст(1-4 классы)* характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличиваетсябыстрее, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Для выявления структуры мотивации детей к занятиям спортом и причин, по которым они начинают занятия спортом, я провела эксперимент среди учащихся 2 класса школы города Белгорода. Школьников разделила на 3 группы:

№1- дети, занимающиеся спортом;

№2-дети, прекратившие заниматься спортом;

№3- дети, никогда не занимавшиеся спортом, они не принимали участие в анкетировании.

Анкета 1(для группы №1)

1)Каким видом спорта ты занимаешься и сколько лет?

2)Почему ты решил заняться спортом(по собственному желанию, пригласили друзья или тренер, посоветовали родители)?

3)Собираешься ли ты дальше заниматься данным видом спорта? Если нет, то почему?

4)Как ты относишься к своему тренеру(положительно, отрицательно)?

5)Что не нравится в тренировочной деятельности(нагрузка, отношение коллектива,тренер)?

6)По какой причине ты мог бы прекратить занятия спортом?

Анкета 2(для группы №2)

1)Каким видом спорта ты занимался и сколько лет?

2)Почему ты решил прекратить занятия спортом(перестали нравиться занятия, не нравился тренер, не нравились отношения с товарищами по группе)?

3)Что тебе не нравилось в спортивной жизни?

4)Как ты относился к своему тренеру(положительно, отрицательно)?

5)Почему ты решил заняться спортом(по собственному желанию, пригласили друзья или тренер, посоветовали родители)?

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что средний "стаж" у занимающихся спортом составляет 1-1,2 года,а время, когда дети прекратили заниматься спортом, - 0,5-1 года.

Причины, по которым дети начинают заниматься спортом:

а) по собственному желанию- 58,1%;

б)пригласили друзья- 22,8%;

в)посоветовали родители- 19,1%.

Мотивами занятия спортом у детей является:

а)хорошие отношения в коллективе- 25,3%;

б)хорошие отношения с тренером- 32,3;

в)содержание тренировочной деятельности- 42,4%.

Итак, основными мотивами для детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: хорошее общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, внетренировочные факторы, мнение родителей.

Список литературы:

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - Питер. - 2002.

2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. - М., 1990.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Новошинская Н.Н.

МАОУ ДОД ДЮСШ УСЦ ВВС им В.А. Шевелева, г. Томск, Россия

На всем протяжении этапа начальной специализации необходимо проводить специализированные тесты и контрольные упражнения (2-4 раза в год) и анализировать их динамику.

Показатели физической подготовленности — показатели, используемые при определении соответствия уровня совершенствования двигательных (физических) качеств спортсмена условиям и требованиям их проявления в тренировке и в состязаниях. При определении скоростных качеств используются следующие показатели: [3]

- показатели элементарных форм быстроты (быстрота простой реакции, быстрота сложной реакции, время одиночного движения, частота и темп локальных движений);
- показатели комплексных форм быстроты и динамики скорости в циклических движениях (время бега, максимальная скорость, быстрота достижения и продолжительность удержания максимальной скорости, быстрота стартового ускорения, средняя скорость);
- показатели интенсивности работы (скорость, мощность, сила);
- показатели объема работы (пройденное расстояние, продолжительность работы, импульс силы, выполненная работа);
- относительные показатели (коэффициент и индекс выносливости, запас скорости);
- биоэнергетические показатели;
- показатели координационной сложности движений (трудность упражнения, продолжительность освоения упражнений);

• показатели точности выполнения движений (дифференциальные: пространственные, силовые, временные и комплексные: меткости, слежения);

• показатели устойчивости движений и поз (статического и динамического равновесия, балансирования предметами);

• показатели экономичности движений (коэффициенты экономичности);

• показатели рациональности мышечного расслабления (тонической, скоростной и координационной напряженности);

• основные показатели (активная и пассивная подвижность в суставах);

• производные показатели (дозированная пассивная подвижность, дозированный дефицит подвижности, максимальный дефицит подвижности, запас гибкости, интервал болевого порога).

Контрольные упражнения (тесты) для оценки быстроты скоростных способностей делятся на четыре группы: [4]

1. для оценки быстроты простой и сложной реакции;
2. для оценки скорости одиночного движения;
3. для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
4. для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции.

Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяется с помощью хронорефлексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

В соревновательных условиях время простой реакции измеряют с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки (легкая атлетика), стартовую тумбу в бассейне (плавание) и т.д.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (такие реакции свойственны преимущественно играм и единоборствам). Зарегистрировать время такой реакции в соревновательных условиях весьма трудно.

В лабораторных условиях время реакции выбора измеряют так: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

Для измерения простой двигательной реакции можно применять линейку длиной 40 см. Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1-2 см. от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с. после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого - быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой

отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений.

Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.

Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппинг-тестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с. Так максимальная частота определяется по числу точек, непрерывно проставленных за 10 с на 4 прямоугольниках размером 6 х 10 см. О хорошем состоянии двигательной функции свидетельствует показатель 70 движений за 10 с, о недостаточной функциональной устойчивости - постепенное снижение частоты движений. С ростом тренированности максимальная частота движений за 10 с увеличивается. [1]

При тестировании быстроты движений можно применить следующее контрольное упражнение: максимальное количество поднимания бедра за 10 сек.

Возраст, лет					Оценка в баллах
10	11	12	13	14	
24	25	26	27	28	5
22	23	24	25	26	4
20	21	22	23	24	3
18	19	20	21	22	2
16	17	18	19	20	1

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

По разности времени между бегом 30 м со старта и 30 м с ходу, которая должна быть равна 1-1,1 с. можно определить техническую подготовленность спортсмена.

Г.Н. Максименко и Б.И. Табачник предлагают следующие нормативы для спринтеров на этапе начальной специализации: [2]

Тесты	Юноши	Девушки

Бег на 60 м, сек	7,7 - 7,5	8,2 - 7,9
Бег на 100 м, сек	12,0-11,6	13,3-12,8
Бег на 200 м, сек	24,5-23,5	27,0-26,0
Бег на 30 м с хода, сек	3,3-3,2	3,6-3,4
Бег на 30 м с н/ст., сек	4,3 - 4,2	4,6 - 4,4
Бег на 150 м, сек	19,0-18,0	21,5-20,0
Бег на 300 м, сек	40,5-39,0	46,0 - 44,0
Прыжок в длину с/м, м	2,5 - 2,6	2,2 - 2,4
Тройной прыжок с/м, м	7,4 - 7,8	6,4 - 6,8
Десятикратный прыжок с/м, м	25-27	22-24

Так же можно применить тест - пробегание 10 м, по результату которого можно предсказать результат на 100м, используя формулу: Т100= (Т10-0,64)х 10

Скоростные способности заложены у человека генетически. Но не всегда даже с помощью новейших тестов можно определить особенности спортсмена. Поэтому нельзя недооценивать целенаправленную тренировку на развитие этих способностей.

Список литературы:

1. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учеб. для институтов физ.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1987г.
2. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Смирнов Ю. И. , Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для студентов пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000г.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений - М.: Издательский центр "Академия", 2002.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - ВЕДУЩЕЕ ЗВЕНО ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Прус Е.А.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение, средняя общеобразовательная школа №30 г Томск, Россия

Древнегреческое слово атлетика в переводе на русский язык означает борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли людей, соревновавшихся в силе и ловкости.

Легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков.

На уроках физкультуры легкая атлетика представлена бегом, прыжками в длину и высоту, метаниями, эстафетами.

Несмотря на то, что все обучающиеся имеют некоторый опыт бега, вопросам обучения (вернее, совершенствования) технике бега на различные дистанции приходится уделять внимание.

Так как дети в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать, обучение технике начинается не в такой последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики.

Вначале учитель знакомится с особенностями бега каждого ученика, определяет имеющиеся индивидуальные недостатки. Во время бега по залу со средней скоростью нужно зафиксировать в первую очередь недостатки, повторяющиеся постоянно. Во время бега нет смысла делать какие-либо рекомендации ученикам. Затем надо ознакомить детей с техникой бега путем живого показа или демонстрации фотографий, рисунков и кинограмм. Ученики должны представить себе то, к чему они должны стремиться.

Основными недостатками в технике бега у школьников являются:

1)недостаточно высокий подъем бедра при выносе ноги вперед, раннее распрямление ноги в колене;

2)вертикальное положение туловища, излишний наклон вперед;

3)оттопыривание локтей, недостаточная амплитуда движения рук, движение рук больше впереди или сзади, по параллельным плоскостям и др.

Для устранения указанных недостатков применяют бег с высоким подниманием бедра, постепенным увеличением шагов и переходом в бег с ускорением.

Средством исправления недостатков в работе рук является выполнение на месте упражнения, имитирующего работу рук при беге. Напряженность в работе рук может быть вызвана положением кистей рук. Нельзя судорожно сжимать пальцы в кулак или напряженно выпрямлять их.

Чтобы научиться бегать, надо больше бегать. В сентябре, в начале каждого урока класс пробегает установленную дистанцию, с тем чтобы в начале октября сдать зачет по бегу на выносливость. Каждый раз увеличивая дистанцию, учитель готовит ребят к зачету на дистанции 2 км (можно меньше). Зная дату зачета и его условия (пробежать без остановки дистанцию), дети тренируются и, как правило, все сдают этот зачет.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

1)содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные

(выполняемые в течение одного занятия) задачи;

2)иметь правильную методическую направленность;

3)носить воспитывающий характер;

4)учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);

5)содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;

6)быть интересным для обучаемых;

7)иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся теоретические занятия и практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные).

Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: *подготовительной (разминка), основной, заключительной.*

Цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

1) разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

2) подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;

3) в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

Основная часть. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. На занятии всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия, 2) упражнения для воспитания быстроты и

координационных способностей, 3) упражнения для воспитания силы, 4) упражнения для воспитания выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Список литературы:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н.. Методическое обучение физической культуре: 1-11 кл.: Метод. пособие.- М., 2004.

2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А., Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Екимова М.М., Копылова В.А.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение, средняя общеобразовательная школа №54 г Томск, Россия

Младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее, в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания педагога, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированны, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6—10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение педагога: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других — спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают, обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них

упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательных действий. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте. В бросках и метаниях с 7—8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель, и уменьшаются отклонения от заданного направления.

У мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8—9 лет. Существуют различия между мальчиками и девочками I—III классов в характере обучения умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это необходимо учитывать в процессе обучения на уроках физической культуры.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 12 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период — успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов (см. табл.).

Так, для мальчиков I—II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II—IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

Таблица

Физические качества, подлежащие акцентированному воспитанию на уроках физической культуры у младших школьников (по А. А. Гужаловскому)

Класс (возраст,	Физические качества				Гибкость	Равновесие
	сила	быст-	скоростно-	Выносливость		

лет)		рота	силовые качества	статичес-кая	динами-ческая	общая		
Мальчики								
I (7-8)		+				+		
II (8-9)		+				+		
III (9-10)							+	+
IV (10-11)						+		
Девочки								
I (7-8)		+		+				+
II (8-9)		+		+				+
III (9-10)		+	+	+	+	+		+
IV (10-11)	+	+	+	+	+	+		

У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со II класса. Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие. Уже с IV класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных мышечных групп.

Учителя физической культуры и педагоги, ориентируясь на таблицу 1, могут подобрать содержание занятий, которые будут способствовать более успешному развитию двигательных качеств.

По данным А. А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14—16 лет. Эти данные педагогу следует использовать в практике своей работы, правильно планируя учебный материал. Силовые упражнения на различные группы мышц, присутствующие в достаточном количестве в I и II классах, должны быть несколько увеличены в III—IV классах.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, педагогу в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный прирост показателей КС с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте

используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8—11 лет.

Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6—10 лет благоприятствуют развитию гибкости. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому на уроках и дома в комплексы для младших школьников нужно включать упражнения на развитие гибкости в большом объеме.

При выставлении отметки учителю необходимо помнить, что она должна стимулировать ребенка к дальнейшей работе, способствовать развитию у него интереса к физической культуре, желание заниматься ею, а не наоборот.

Определенное значение имеет и оценка эффективности урока по воздействию физической нагрузки на организм учащихся. Педагог должен помнить, что младшие школьники не могут активно двигаться продолжительное время, им необходим отдых.

В связи с тем, что функциональные возможности организма младших школьников недостаточны, максимальные нагрузки для них не применяются, за исключением преодоления очень коротких дистанций.

Список литературы:

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.- М.: ВАКО, 2004.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Теплова О.Б.
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей ДЮСШ №15 Города Томска

Как и несколько десятков лет назад, спорт сегодня снова в моде. Женщины поголовно записываются на фитнес, танцы, пилатес, шейпинг или просто посещают тренажерные залы вместе с мужчинами, дабы поддерживать себя в форме и оставаться молодыми, невзирая на возраст. А детей тем временем отдают в спортивные секции. Некоторые виды спорта переживают настоящий бум! Среди них и художественная гимнастика для детей. Художественная гимнастика для детей самый подходящий вид спорта для физического и эстетического развития девочек. Гимнастика у детей воспитывает эмоциональную восприимчивость к музыке и непосредственное воплощение ее в движении. Отдавая своих детей на художественную гимнастику, большинство мам руководствуются не только модой, но и своей интуицией. Девочки-гимнастки выгодно выделяются на фоне других: всегда стройные, подтянутые, улыбчивые, но в то же время серьезные и умеют повести себя практически в любой ситуации. Давайте познакомимся с художественной гимнастикой поближе: что она может дать вашему ребенку и стоит ли отдавать дочь на художественную гимнастику?

Определенно, преимуществ у данного вида спорта большое множество. Самые очевидные — красивая внешность спортсменок, сильный волевой характер, профилактика множества различных заболеваний. Занятия художественной гимнастикой дают прекрасную физическую подготовку и помогают не только укрепить детский организм и повысить его иммунную защиту, но также предотвратить и, возможно, излечить вполне конкретные заболевания. Главным образом, это сколиоз, которым сегодня страдает чуть ли не каждый школьник. Ровная осанка — залог не только здоровья, но и красоты, ведь в процессе занятий у девочки вырабатывается привычка держаться грациозно, двигаться плавно, смотреть гордо, улыбаться искренне. Художественная гимнастика способствует развитию и укреплению всего опорно-двигательного аппарата, а повышенная эластичность и растяжимость тканей позволяет избежать многих видов травм в повседневной жизни. Колоссальное воздействие оказывают занятия на укрепление вегетативной системы, нарушениями в работе которой страдают не только многие женщины, особенно в преклонном возрасте, но и большинство школьников! Девочки, посещающие тренировки по художественной гимнастике, вынуждены приспосабливаться к самым разным условиям, в которых естественным образом происходит закалка детского организма. Регулярные занятия, подготовка к соревнованиям и сборы в целом формируют выносливость и крепость.

Одновременно с физическим происходит и творческое развитие ребенка. Художественная гимнастика — это спорт-искусство. С ранних лет ребенок не только учится чувствовать ритм и характер музыкальных композиций, под которые исполняются номера, но также развивает свое ощущение прекрасного, формирует вкус, обучается искусству макияжа и подбора нарядов. Итак, грациозность, изящность, уверенный ровный шаг, твердый взгляд, плоский животик, стройные ножки и всегда ухоженный вид — прекрасная награда девочкам за их труды и старания на этом поприще, но далеко не единственная.

На протяжении всех лет, которые ребенок отдаст тренировкам, будет закаляться также и его характер. Гимнастки очень волевые, решительные, уверенные, целеустремленные и выносливые. Они умеют быстро приспосабливаться к новым условиям, могут мгновенно сориентироваться в любой жизненной ситуации, знают, как держаться на людях и понимают, что у любого успеха есть своя цена.

Занятия по художественной гимнастике включают в себя разминку, построенную на базе урока хореографии, комплекса обще-физической подготовки или прыжково-акробатического комплекса; основную часть, включающую в себя работу над упражнениями собственно художественной гимнастики с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и без предмета (прыжки, вращения, равновесия, волны) и разучивания композиций и заключительную часть, состоящую из работы над элементами гибкости, общей физической подготовки, упражнений на дыхание и расслабление. Занятия художественной гимнастикой способствую всестороннему гармоничному физическому развитию занимающихся. Формируют красоту и грациозность движений, изящество, пластичность, музыкальность, артистизм. Упражнения художественной гимнастики совершенствуют все физические качества (гибкость и координацию движений, силу, быстроту и выносливость). Работа с различными по фактуре предметами вырабатывает умение концентрировать и распределять внимание, развивает ловкость, точность и быстроту реакции, быстроту мышления, самоконтроль.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец, музыка и хореография. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Музыкально - ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания детей. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

• благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения;

• музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы;

• воспитанию занимающихся способности выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой художественной гимнастики;

• воспитанию понимания музыки и любви к ней, развитию музыкального слуха и умению передавать свои музыкальные восприятия в движениях;

• музыкально - ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально - ритмического воспитания.

Элементы танца народного, классического, бального расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Шаги вальса и полонеза, мазурки и «казачка», танцев русских и украинских, молдавских и грузинских - это ведь живые картины искусства народного, грациозности девичьей. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Хореография - один из важнейших составных компонентов в системе подготовки гимнасток - художниц, она развивает тонкую межмышечную координацию и выразительность движений, пластику, грацию, гибкость и силу мышц, так как занятия хореографией включают в себя силовые нагрузки. Занятия хореографией способствуют эстетическому воспитанию гимнасток, у спортсменок развивается чувство ритма и музыкальность, развивается культура движений. В процессе занятий хореографией дети научатся в совершенстве владеть своим телом, станут гибкими и пластичными.

Художественная гимнастика - это именно та гимнастика, которая нужна детям в раннем возрасте. Красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы, режим, умение сбалансированно пользоваться свободным временем, всестороннее общение с ровесниками, всестороннее развитие необходимых двигательных навыков.

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но весь внешний облик человека, фигуру, манеру держаться и двигаться. Во всём этом решающую роль играет разностороннее и гармоничное физическое развитие. Чтобы быть здоровым, необходимо двигаться! При физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, и увеличивается амплитуда движений в суставах. Повышается эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Стимулируется работа лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа и увеличивается жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется деятельность всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются полнее, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются быстрее. Так активное движение оздоровляет организм и создает ощущение уверенности в своих силах. Двери в школу художественной гимнастики открыты для всех! Достаточно посмотреть на детей, регулярно

занимающихся гимнастикой, на их легкую естественную походку, непринужденные четкие движения, чтобы убедиться в огромных преимуществах этого специфически женского вида спорта. И не случайно, при упоминании о красоте в спорте всегда называют художественную гимнастику. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека - выразительность движений, различается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения.

Благодаря своей привлекательности и зрелищности художественная гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

Обобщая, можно сделать такие выводы:

1. художественная гимнастика отличается своеобразием содержания и форм. С помощью её средств воспитывается культура движений, их красота и выразительность.

2. одновременное исполнение всей группой обеспечивает высокую плотность занятий: разнообразные движения динамического характера, преобладающие в гимнастике, содействуют развитию выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты, способности координировать движения и сохранять устойчивое равновесие, что в итоге способствует повышению физической подготовленности и укреплению здоровья.

3. органическая связь движений с музыкой, танцевальный характер большинства упражнений и непосредственное использование танца (классического, народного, бального и др.) в значительной мере содействует эстетическому воспитанию занимающихся.

Список литературы:

1 Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: ФИС 1984 г.

2 Базарова Н.П. Классический танец. М.: искусство, 1975 г.

3 Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФИС 1991 г.

4 Мессерер А. Танец, мысль, время - М. 1990 г.

5 Головкина С.Н. Там, где рождается танец. М. 1987.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Шиловских К.В., Рудаков Е.А., Можевитин П.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

Роль физической культуры и спорта в процессе социализации личности, становлении характера молодого человека, формировании системы морально-этических ценностей, решении проблемы общения очень важна.

В молодежной культуре физическая культура и спорт занимает значительное место. В разных регионах страны, было выявлено, что занятия спортом вызывают наибольший интерес у современной молодежи. Очень высок интерес у молодежи к событиям спортивной жизни и к спортивным кумирам. Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с ней. Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, необходимо противопоставить миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков.

За последние годы проблема наркомании среди молодежи стала одной из самых острых и по своим масштабам уже угрожает национальной безопасности страны. Борьба с наркоманией как с опасным для общества социальным явлением должна вестись очень энергично на государственном уровне, одновременно по самым различным направлениям.

Занятия спортом – это реальная альтернатива миру наркотиков. Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму одним из приоритетных направлений своей деятельности признает активизацию физкультурно-спортивной работы среди молодежи, направленную на профилактику наркомании и асоциального поведения молодежи[1].

Значительная работа проводится по организации физкультурно-спортивной работы в регионах России в рамках Единого календарного плана всероссийских физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Учитывая большой опыт по управлению процессами адаптации организма человека к различным экстремальным условиям спортивной деятельности, накопленный в спорте высших достижений, планируется совместно с Минздравом России на базе врачебно-физкультурных диспансеров организовать сеть реабилитационно-восстановительных центров. Эти центры призваны, используя методики естественного оздоровления, осуществлять практическую работу по восстановлению и лечению молодых людей от наркозависимости с последующей социальной реабилитацией.

Дефицит двигательной активности, общения в культурной среде, потеря интереса к познанию мира, вызывают дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к поиску «острых» ощущений». Огромный образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения: курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. С этих позиций становится ясным, что приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям, открыть для него мир спорта – значит предупредить возможность развития у него девиантного поведения, уберечь от правонарушительных действий. Этот метод будет

наиболее эффективным в том случае, если будет учитываться желание, выбор определённого вида спорта, определения содержания занятий по интересам. Ориентированные двигательные программы формируют у детей подростков потребность в занятиях физической культурой и спортом, нацеливают на здоровый образ жизни и физическое совершенствование, обеспечивают готовность подростка противостоять факторам риска. Важно отметить, что роль физической культуры в жизни подростка является важным условием обеспечения необходимого уровня гармоничного развития, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие[2].

Список литературы:

1.Антинаркотическая профилактика средствами физической культуры и спорта: Материалы итоговой и научно-методической конференции преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 198 с.

2. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции "Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи" (22-24 мая 2002 г., г. Краснодар) / Под ред. В.А. Якобашвили и А.И. Погребного. – Краснодар: КубГАФК, 2002. – 567 с.

МЕСТО УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Шиловских К.В., Луговская М.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

Физическое воспитание – общественно явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях общественных формаций.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника.

В начальных классах на уроках физкультуры дети учатся правильно дышать и сочетать дыхание с движением, у них развивается общая выносливость, сила рук и ног, ловкость, координация движений с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих этому возрасту[1].

В 5-8 классах применяются более многообразные формы физического воспитания. Физкультура в этих классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь[1].

В старших физкультура должна стимулировать к дальнейшим занятиям физкультурой и спортом, в том числе и самостоятельно, ориентирует школьников на здоровый образ жизни.

Активная работа ученых и управленцев по совершенствованию физического воспитания школьников развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых концепций и программ физического воспитания, прогрессивная направленность которых не вызывает сомнений. Принципиальным их достижением является отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, создание возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей в реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по физическому воспитанию. Вместе с тем в концептуальном плане остается нерешенным вопрос о способах организации физического воспитания, и прежде всего физической подготовки школьников (общей и специальной). На мой взгляд, здесь предстоит преодолеть очень сложный в социально-психологическом смысле барьер – согласиться с необходимостью принципиально нового, совершенно непривычного организационно-управленческого решения. Необходимо отказаться от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания, выйти на новый уровень понимания своеобразия процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное "прокрустово ложе" школьного академического расписания.

В этой связи можно думать, что основой новой организационной стратегии в сфере физкультурного воспитания становится преодоление противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопленного педагогического и биологического знания, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания, с другой. Главные принципы этой стратегии: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека.

Один из возможных путей реализации этой новой – организации спортивной подготовки в рамках физического воспитания школьников. Благодаря теоретико-методическим представлениям, уже много лет развиваемым в стране и за рубежом, следует считать, что в основу методики и организации физической подготовки школьников должна быть положена концепция тренировки (пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость и, в конечном счете, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать теоретико-

методической основой новой формы организации занятий по физической культуре. В рамках учебно-тренировочного процесса могут и должны решаться задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками.

Уже сейчас представляется понятной необходимость продуманной дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок школьников в связи с их биологическим (а не паспортным) возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями[5].

Такую задачу невозможно решить в условиях традиционного школьного урока физкультуры. Даже при нынешней невысокой интенсивности урока физкультуры школьники, а вместе с ними и учителя-предметники испытывают трудности "возвращения" после него к академическому уроку. Практически школьник не может быстро перестроиться, выйти из возбужденного состояния, вызванного эмоциями и физическими напряжениями урока физкультуры. Также нереально в этом случае и соблюдение элементарных гигиенических правил. Ведь в наших школах нет еще просторных раздевалок с душевыми, которые необходимы для приведения себя в порядок после занятий физическими упражнениями. Да и времени на это просто не остается. Вместе с тем, как бы парадоксально это ни выглядело, действительные возможности академического урока, так необходимые для физкультурного воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры практически не используются.

Очевидно, что решение двуединой задачи овладения физкультурным знанием и развития физического потенциала учащихся заставляет искать новые решения вопроса организации физического воспитания в школе[2].

Задачи физической подготовки должны решаться на обязательных физкультурных занятиях, проводимых вне рамок школьного расписания во второй половине дня для занимающихся в первую смену и в первой половине дня для учащихся второй смены. Такая мера позволила бы формировать группы занимающихся не по классам, как это происходит сейчас, а по группам, скомплектованным на основе интересов к занятиям тем или иным видом физической активности или спорта. Таким образом, можно преодолеть еще одно противоречие между необходимостью учета типологических особенностей занимающихся и привлечением их, таких разных, на один урок только потому, что они учатся в одном классе.

По-видимому, сейчас можно себе представить три типа внеклассных обязательных занятий по физической подготовке школьников: спортивная подготовка, общая физическая подготовка, оздоровительные занятия. Выбор вида занятий определяется желанием, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника. Оздоровительные занятия должны проводиться в группах лечебной тренировки для детей с ослабленным здоровьем и инвалидов. Занятия в группах ОФП объединяли бы учащихся, не проявляющих интереса к спортивным формам физической подготовки[3].

Группы спортивной подготовки по существу должны стать основой возрождения и развития массового школьного спорта. Их создание и развитие может коренным образом изменить не только физкультурную жизнь, но и в целом образ жизни школы. Ведь в этом случае весьма значительная часть бюджета времени наиболее активных и потенциально малоуправляемых детей и подростков может быть вовлечена в сферу социального контроля и воздействия. Фактически это может стать действительной, а не лозунговой альтернативой неблагоприятным воздействиям нынешней теневой среды на воспитание нашей молодежи.

В дальнейшем потребуется детальная разработка теории и методики общеразвивающей тренировки с использованием в разных масштабах и на разных этапах элементов спортивной подготовки. Новых решений требует и проблема спортивного воспитания, рассматриваемая с широких социально-биологических, этических и нравственных позиций.

Список литературы:

1. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
5. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. // Матер. Междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". С.-Петербург, НИИФК, 1984, с. 124-125.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сосуновский В.С.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Хорошо известно, что физическое развитие детей среднего школьного возраста непосредственно определяется состоянием соматического здоровья. Дети, имеющие длительные проблемы со здоровьем, отстают в развитии физических качеств, а также в умственном и эмоционально-волевом развитии. Улучшение физического развития, в свою очередь, может выступить в качестве компенсации ослабленного здоровья ребенка.

Изучение психофизиологических предпосылок, лежащих в основе индивидуальных и половых различий в развитии физических качеств у детей 11-12 лет, является актуальным, т.к. направлено на познание природы склонности к тому или иному виду двигательной деятельности, в том числе и спортивной. Учёт данных предпосылок в организации двигательной деятельности лежит в основе повышения эффективности двигательного развития детей среднего школьного возраста, своевременной коррекции генетически и конституционально слабых сторон двигательной сферы. Более высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного, физического и психического развития ребенка и, таким образом, укрепить фундамент здоровья.

В настоящее время нет однозначного мнения о природе задатков, определяющих индивидуальные и половые различия в психомоторной организации человека. Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын относят к задаткам врождённые анатомо-физиологические особенности мозга и нервно системы (силу, подвижность, уравновешенность нервной системы, строение коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей) [5,6].

С другой стороны, непременным компонентом большинства физических качеств являются проявления психических свойств, следовательно, сложные физические качества – это межанализаторная характеристика двигательных действий, и функциональные возможности двигательной системы проявляют результаты межанализаторного синтеза [2].

Школьный возраст – очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Деятельность школьников связана с периодическим, относительно длительным воздействием пороговых значений социальных, экологических, информационных, гигиенических факторов которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физиологических и психических функций, а, следовательно, нарушением эффективности и качества учебной деятельности. Наиболее характерным психофизиологическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов, является информационный или ментальный стресс. Любой стресс характеризуется напряжением регуляторных систем, мобилизацией функциональных резервов.

Известно, что в случае несоответствия индивидуально-типологических особенностей школьников требованиям когнитивной деятельности, возникают отрицательные эмоции, нарушающие оптимальное психическое и функциональное состояние вегетативных систем, что снижает эффективность и целесообразность деятельности.

В настоящее время преподавателями общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования не уделяется должного внимания развитию психофизиологических качеств учащихся.

В дальнейшем все это может привести к значительным нагрузкам психофизиологических качеств, зачастую приводя к их недопустимому ухудшению, что может крайне негативно отразиться на успешности учебной деятельности.

Основываясь на существующих исследованиях, мы считаем, что одной из основ для развития физических качеств как интегральной характеристики двигательных возможностей детей среднего школьного возраста 11-12 лет являются свойства сенсомоторной интеграции, особенности оперативной памяти и произвольного внимания, т.е. те психофизиологические механизмы, которые лежат в основе успешной интеллектуальной деятельности школьников.

Целью данного исследования является выявление полового различия психофизиологических качеств детей среднего школьного возраста не занимающихся спортом.

В исследовании принимали участие дети среднего школьного возраста 11-12 лет 117 человек (51 мальчиков и 66 девочек) не занимающиеся спортом.

Для изучения половых различий психофизиологических функций детей среднего школьного возраста были выбраны психологические тесты как «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «Таблицы Шульте», «Динамометрия», которые проводились на аппарате НС-Психотест (производитель «НЕЙРО-СОФТ», Россия, г. Иваново).

Статистическая обработка данных производилась при помощи программы Statistica 8.0 фирмы Statsoft. Так как производился анализ двух независимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, использовался непараметрический U-критерия Манна Уитни.

Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Внимание обусловливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов [4].

Память – одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию [3]. Память, определяемая текущим потоком электрической активности нервных путей, так называемая оперативная память важна для школьников. Именно в среднем школьном возрасте, поток учебной информации велик, поэтому развитие оперативной памяти в этом возрасте является одной из главных задач учебной деятельности.

Таблица 1

Показатели психофизиологических тестов детей среднего школьного возраста

Психофизиологический тест	Показатель	Мальчики	Девочки	Результаты сравнения (p)

		x± m	x± m	
ЗМР	Устойчивость внимания и оперативная память	13,2±5,7	8,8±4,7	0,04
Таблицы Шульте	Психическая устойчивость	1±0,09	1,6±0,9	0,03
Динамометрия	Показатель выносливости левой руки	97,6±3,6	88,6±13,1	0,03
	Регуляции усилий левой руки	2,3±3,6	10,3±11,6	0,03
	Величина максимального усилия в начале для левой руки	8,5±2,4	6,2±2,7	0,03

По результатам исследования теста «ЗМР» детей было выявлено, что устойчивость внимания и оперативная память достоверно выше у мальчиков по сравнению с результатами девочек ($p<0,05$) (табл.1).

Психологическая устойчивость – это умение сохранять оптимальное функционирование психики в изменяющихся обстоятельствах, в обстановке стресса, что является неизменной частью всех школьников в процессе учебной деятельности. Это свойство личности не передается генетически, а развивается вместе с формированием личности. Поэтому, важно вырабатывать психологическую устойчивость у детей школьного возраста.

Тест «Таблицы Шульте» позволил сделать вывод о том, что психологическая устойчивость девочек достоверно выше по сравнению с показателями данного теста у мальчиков ($p<0,05$) (табл.1).

Динамометрия – измерение силы отдельных мышечных групп человека с помощью специальных устройств – динамометров медицинских. С помощью кистевых динамометров измеряют силу мышц, данные динамометрии учитываются в антропометрии, профессиональном отборе, в физиологии и гигиене труда и спорта, медицине, используются как дополнительный признак для оценки степени физического развития человека [1].

Тест «Динамометрия» показал, что показатель выносливости левой руки, величина максимального усилия в начале для левой руки у мальчиков достоверно выше по сравнению с показателями девочек ($p<0,05$), но регуляции усилий левой руки у девочек достоверно выше чем у мальчиков ($p<0,05$) (табл.1).

По результатам исследования можно сделать вывод, что в среднем школьном возрасте у мальчиков более устойчиво внимание и оперативная память, а также показатели выносливости и показатели максимальных усилий, тогда как, у девочек в этом возрасте более развита психологическая устойчивость и регуляции усилий.

В дальнейшем данное исследование может помочь учителям общеобразовательных учреждений и тренерам в учреждения дополнительного образования, для составления определенного подхода тренировочного процесса с учетом полового различия детей среднего школьного возраста.

Список литературы:

1. Дорохов Р.Н., Губа В.П.- Спортивная морфология.- М.- СпортАкадемПресс.- 2002. С. 43.
2. Ильин Е.П. (2003) Психомоторная организация человека. Спб. 384 с.
3. Лурия А. Р. Нейропсихология памяти.- Москва: «Педагогика», 1974. С. 107.
4. Маклаков А. Г. Общая психология. – СПб.: Санкт-Петербург, 2001. С. 63.
5. Небылицын В.Д. (2001) Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука.
6. Теплов Б.М. (2004) Избранные труды: В 2т. М.: Педагогика.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дагаева А.А., Литвинова И.А.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия
Научный руководитель Шиловских К.В., Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – СОШ №13, г. Белгород, Россия

Существуют представления, что интерес к наркотикам и их употреблению находится в прямой зависимости от правильного или неправильного воспитания в семье. Психологи и наркологи, однако, считают такое утверждение «бытовым». Наркоманами становятся люди, получившие самое разное воспитание. Нет никаких директивных методов, с помощью которых можно было бы застраховать ребенка от наркомании. Но выделяют два фактора, которые могут оказать влияние на развитие склонности к наркомании: неблагополучный эмоциональный климат в семье в результате нарушения внутрисемейных отношений и личный пример родителей, злоупотребляющих, к примеру, алкоголем.

Итак, к моменту, когда ребенку исполняется 10 лет, на физическое развитие расходуется меньшая часть его энергии. В эти годы дети охотно учатся и стремятся развивать свои умственные способности и индивидуальность. Они уже имеют представление о том, для чего необходимо образование, и умеют учиться. Если их не слишком много ругают и у них не накопилось слишком большого количества плохих отметок, им по-прежнему нравится школа и нравится учиться. Работа с учащимися этого возраста может быть захватывающей, приносящей удовлетворение и интерес [5].

В эти же годы дети начинают яснее осознавать неблагополучность обстановки в семье. Они начинают страдать от чувства собственной неполноценности; они проявляют признаки недостаточно добросовестного

отношения к учебе, и у них может развиться убежденность в том, что школа не для них. Это убеждение возникает после чрезмерно большого количества неудач и плохих оценок.

В это же время дети начинают принимать осознанные решения, касающиеся их жизни, включая решение о том, продолжать ли свое образование. Кое-кто начинает подумывать о том, чтобы бросить учебу, выбрав вместо этого путь, который, по их мнению, потребует меньших усилий и быстрее принесет конкретные плоды. Этот период является для них временем принятия решений относительно будущего. Учителя и другие взрослые должны осознавать, что дети в этом возрасте чрезвычайно ранимы. Трудные подростки легко поддаются соблазну начать торговать наркотиками, а также употреблять их, что приносит удовлетворение, заключающееся в "быстром решении" проблемы заработка, в обретении определенного веса среди сверстников или временного отрешения от жизненных проблем.

Таких детей немного, но, тем не менее, администрация школы и учителя должны присматриваться к учащимся своей школы и стараться воздействовать на тех из них, которые могут рассматриваться как неблагополучные. Определив таких детей, администрация и учителя могут сделать попытку помочь им развить веру в свои силы прежде, чем они встанут на пагубный путь, где нет места образованию [4].

Существуют, конечно, и другие особенности, характерные для детей этого возраста. Например, стремление к независимости. Хотя большинство детей все еще привязано к своим семьям, они все больше начинают стремиться принимать решения самостоятельно и проводить больше времени со своими друзьями и меньше в кругу семьи.

В этом возрасте дети стремятся развивать отношения со своими ровесниками, действовать независимо от родителей и быть принятыми среди сверстников.

В этом возрасте ребята начинают одинаково одеваться, сбиваться в группки, придумывать свои шутки и собственный жаргон. Дети не отчуждаются от своих семей, но все в большей степени обращаются к родителям, главным образом, когда нуждаются в защите, например, во время кризисных ситуаций, или в материальной поддержке, например, в деньгах. Родителям очень важно сохранять доверительность в общении с детьми. Если дети не могут позволить себе быть откровенными в общении со своими родителями в этом возрасте, то эта проблема лишь усугубится в подростковом возрасте, а недостаточно хорошие отношения с родителями в юности делают молодежь неустойчивой к влиянию со стороны тех сверстников, для которых употребление алкоголя и наркотиков является нормой поведения [1].

Дети 10-12 лет любят открывать и познавать мир вещей, будь то во время прогулки на природе или при чтении книги. Учебные занятия и материалы должны поощрять стремление к поиску. Они любят изучать особенности функционирования человеческого организма, влияние того или иного наркотика. Они начинают разбираться во все более сложных вопросах и не довольствуются упрощенными ответами. На этом этапе своего развития дети

знают, что существует много источников информации, часть из которых полны противоречий. Им нужно помочь научиться выбирать, чему можно верить, а чему нет, и как поступать, когда трудно определить однозначно, что есть добро, а что – зло.

Дети такого возраста любят что-нибудь коллекционировать. Эта страсть к коллекционированию часто развивается в неожиданном направлении, вместо кукол и моделей машин они начинают собирать пробки от бутылок, пачки от сигарет, банки из-под пива, вкладыши жевательных резинок с изображением обнаженных женщин и другие предметы. Несмотря на разнообразие детских коллекций, в них часто совершенно прозрачно просматривается определенная направленность, на которую взрослым необходимо обращать внимание. Например, коллекционирование определенного вида бутылок или крышек от бутылок может подтолкнуть к знакомству с алкоголем. Взрослые должны знать, что коллекционируют их дети, и помочь им отделить правду от вымысла, определить, заслуживает ли доверия та или иная идея [4].

У взрослых порой формируется ложное представление об уровне зрелости детей в этом возрасте, так как многие из них выглядят независимыми, одеваются как более старшие молодые люди, они могут легко рассуждать на взрослые темы и использовать соответствующий лексикон. На самом деле, эти дети все еще пугаются при просмотре фильмов ужасов, все еще нуждаются в продолжительном сне, чтобы справиться с нагрузкой школьного дня. Они по-прежнему нуждаются в ласке и тянутся к ней, им необходима уверенность в том, что взрослый человек, пользующийся их доверием, будет рядом, чтобы защитить их даже, если никакая опасность им не угрожает. Им иногда все еще необходимо подержать за руку кого-нибудь, кому они доверяют.

В этот период жизни дети все чаще сталкиваются с наркотиками и нуждаются в информации о них. В обществе прочно укоренилась мысль, что употребление наркотиков является приемлемым, поэтому учащимся нужны знания, чтобы начать осознавать опасность, которую представляет употребление наркотиков и противопоставить ее тем положительным упоминаниям о них, которые они постоянно слышат [5].

Наркомания на сегодняшний день стала основным источником распространения венерических заболеваний и даже СПИДа. Анализ литературных источников, журнальных статей, социологической статистики и собственных исследовательских данных позволил выявить и классифицировать факторы, способствующие наркотизации молодежи.

Поэтому перед педагогами, воспитателями, родителями встает проблема своевременного предотвращения отчуждения подростка от социальных институтов, профилактики (предупреждения) негативного влияния макро- и микросреды, способствующего формированию и развитию отклоняющегося поведения.

Опыт и педагогическая практика показывают, что преодолеть, а тем более предупредить отклонения в развитии и поведении несовершеннолетних возможно и целесообразно при нормальной организации педагогического процесса с детьми, при эффективном использовании обычных форм и методов

учебно-воспитательного процесса. Чтобы ликвидировать или предупредить болезнь, необходимо устранить ее источники и корни. Чтобы преодолеть или предупредить отклоняющееся поведение, необходимо в первую очередь нейтрализовать негативное влияние социальной среды, ограничит отрицательное воздействие социальных факторов (неблагополучной семьи, асоциальной группы).

В предупреждении и преодолении отклоняющегося поведения подростков в коррекции общения и взаимоотношений в семьях девиантных подростков существуют различные пути и средства педагогического воздействия на родителей, на семейный микроклимат, на воспитательный потенциал, на характер внутрисемейных отношений. Эти воздействия могут иметь как прямой, непосредственный, так и косвенный, опосредованный характер.

Прямой путь коррекционного воздействия на семейное общение, на его содержательную сторону возможен при хорошем взаимопонимании родителей и учителей, при обоюдном осознании тех проблем и вопросов, которые возникают при воспитании ребенка. Если семья верит в авторитет школы, стремится к развитию семейных взаимоотношений, то родители обращаются за помощью к педагогам, участвуют в различных общественно-педагогических мероприятиях, посещают лекции, беседы.

Если же между семьей и школой отсутствует взаимопонимание, если семья безразлично или негативно относится к советам и рекомендациям педагогов, а попытки учителей оказать содействие в воспитании ребенка расцениваются настороженно или агрессивно и всякое педагогическое влияние расценивается, как акт ущемления семейных интересов, то в таких условиях приемлем опосредованный, косвенный путь коррекционно-педагогического воздействия на семью подростка с девиантным поведением.

Косвенное воздействие на характер взаимоотношений в педагогически несостоятельных или педагогически пассивных семьях, на содержание общения педагогически запущенных, девиантных подростков в них предполагает наличие двух взаимосвязанных процессов, которые используются в коррекционном воздействии. С одной стороны, учитываются и используются чувство родительской любви, сохранившееся чувство долга в воспитании ребенка, желание родителей, чтобы их ребенок был не хуже, чем другие. С другой стороны, если родители понимают, что ребенок – полноправный участник семейных взаимоотношений и их влияние на него адекватно его влиянию на них, то воздействие на семью осуществляется при совместной деятельности детей и родителей в микрорайоне, по месту жительства, при проведении индивидуально-групповых форм педагогического воздействия, на конференциях-диалогах, в дискуссиях по наболевшим проблемам воспитания ребенка.

Список литературы:

1. Брайен Д. Серьезный разговор: наркотики. – М.: «Махаон», 1998
2. Выготский Л.С. Педология подростка // Соб. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – С. 5-243; Трудное детство. – Т. 5. – С. 137-198.

3. Девиантность и социальный контроль в России (XIX – XXвв.): тенденции и социологическое осмысление. – Спб, 2000. Стр. 3.
4. Курек Н.С. нарушение психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте, 2001– с. 220.
5. Социология молодежи: М.: Гардарики 2005, с. 335.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Казакова Т.В.
МБОУ ДОД ДООПЦ «Юниор», г. Томск, Россия

Мировые современные достижения в лыжных гонках сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране.

Вопросы подготовки юных лыжников являются в настоящее время наиболее актуальными в построении спортивной тренировки. И от того, насколько рационально будут решаться вопросы тренировки в молодом возрасте, в процессе начального становления спортсмена, во многом будет зависеть дальнейший рост спортивных результатов.

В отличие от многих видов спорта, в которых тренируются отдельные группы мышц, лыжи обеспечивают сбалансированное развитие всей мышечной системы.

Целью данной работы является поиск дополнительных средств развития общей и специальной выносливости у лыжников – гонщиков учебно-тренировочных (В дальнейшем УТГ) групп 1-2 годов обучения в подготовительном периоде.

В работе были поставлены следующие задачи:

-определить уровень развития физических качеств лыжников 1-2 годов обучения;

-проанализировать основные методы развития выносливости в летний период;

-определить дополнительные средства развития выносливости лыжников 1-2 годов обучения;

- определить эффективность применения дополнительных средств тренировки, направленных на развитие выносливости у юных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

-анализ литературных источников;

-педагогическое наблюдение;

-тестирование;

-педагогический эксперимент;

-методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МАОУ ДОД ДОО(П)Ц «Юниор» в период с 1 июня 2013 г. По 25 октября 2013 г.

Развитие физических качеств у лыжников-гонщиков 1-2 годов обучения УТГ.

№ п/п	Тесты	Среднее значение	min-max	Нормативы
1/	Прыжок в длину с места, см	171	123-190	170
2.	Бег 100 м, сек	17:00	14:00-19:03	15:00
3.	Подтягивание на перекладине, (юноши) Отжимание (девушки), кол-во раз	4 29	2-10 10-55	6 30
4.	Бег 1000 м	4:10	3:45-6:00	5:03
5.	Упражнения на тренажере “Телега”	90	40-190	70
6.	Бег на лыжероллерах: девочки: 3 км, мин. Мальчики 5 км, мин	6:50 11:40	5:40-9:25 9:50-12:54	7:00 11:00

Тренировочные занятия с лыжниками гонщиками 13-14 лет имеющими 1-2 юношеский разряд в июне-июле 2013 г. проводились на базе детско-оздоровительного лагеря «Восход», августе - на базе детско-оздоровительного лагеря «Березка», сентябре -октябре на базе «Сосновый бор». Перед началом летней работы были проведены контрольные испытания.

Из таблицы видно, что нормативы оценивают скоростные, скоростно-силовые и силовые способности лыжников. Результаты тестов, оценивающие выносливость (бег 1000м, бег на лыжероллерах, упражнение на тренажере «телега»), не высокие. Следовательно, необходимо в подготовительном периоде (весенне-летнем, летне-осеннем) больше времени уделять развитию выносливости.

Средства подготовки	Обоснование применения
Скандинавская ходьба	Отличное средство для аэробных, пороговых, скоростных тренировок. Меньше нагрузка на суставы и позвоночник, воздействие на мышцы и сердечно-сосудистую систему схожи с таковыми при катании на лыжах. Совершенствует специальную выносливость, общую координацию.

	Доступность использования.
Плавание в открытой воде	Расслабляет мышцы, снимает скованность и напряжение. Возможно использовать при силовой подготовке верхнего плечевого пояса.
Езда на велосипеде	При педалировании на велосипеде отсутствует ударная нагрузка на опорно – двигательный аппарат спортсмена, мы снижаем риск получения травм. Также по средствам велосипедной подготовки мы можем увеличить общую продолжительность тренировки, тем самым поспособствовать благоприятному развитию сердечно сосудистой системы (ССС), дыхательной системы, укреплению мышц и связок нижних конечностей, которые напрямую задействованы во время передвижения на лыжах. Меняя положение спортсмена на седле велосипеда мы може м задействовать в большей или меньшей степени разные мышечные группы, которые принимают активное участие при движении на лыжах разными стилями.
Тренировки на роликах	Помогает разгрузить суставы и позвоночник. Возможность изучения коньковой лыжной техники в бесснежный период.

Чтобы решить поставленные задачи, было принято решение в летней подготовке лыжников 1-2 года обучения УТГ использовать помимо традиционных методов, таких как: кросс, имитация, лыжероллеры, следующие дополнительные методы:

-плавание в открытой воде, горный велосипед, скандинавская ходьба, тренировки на роликах.

Правильное решение проблемы воспитания выносливости в возрастном аспекте непосредственно связано с рациональным подбором средств и методов тренировки, а также с нормированием тренировочных нагрузок. Достижение высоких спортивных результатов наряду с сохранением здоровья возможно только в том случае, если организм развивается всесторонне. Спортивная тренировка рассматривается как многолетний процесс, направленный на усовершенствования функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определённых двигательных навыков и развития их физических качеств, для достижения высоких спортивных результатов. В нашем практическом исследовании мы определили, что тренеры используют при подготовке спортсменов тренировочные нагрузки несколько отличающихся от рекомендаций литературных источников. Поэтому в дополнении к общепринятым средствам ОФП мы рассмотрели дополнительные средства, которые использовали в подготовке спортсменов исследуемых групп. Таким образом, организм 13-14 летних подростков недостаточно приспособлен для максимального развития общей и специальной выносливости, что связано с

недостаточным развитием сердца и дыхательного аппарата в этом возрасте и с тем, что работа по развитию выносливости является значительным бременем для энергетических ресурсов организма, которые в этот период обеспечивают процессы роста.

Упражнения на развитие выносливости подразумевают монотонность и длительность выполнения. Это приводит к утомлению нервной системы, к снижению мотивации и работоспособности.

Во избежание этих негативных последствий необходимо включать методы психологической подготовки спортсменов

К ним можно отнести:

- смену деятельности (переход от стандартных средств к дополнитель ным.)
- групповой и индивидуальный психологический тренинг
- психологическая диагностика
- нервно - мышечная релаксация и йога

По окончании подготовительного периода были проведены повторные контрольные нормативы.

№ п/п	Тесты	Среднее значение	min-max	Нормативы
1.	Прыжок в длину с места, см	183	142-208	170
2.	Бег 100 м, сек	16:00	13:03-18:00	15:00
3.	Подтягивание на перекладине, (юноши) Отжимание (девушки), кол-во раз	6 30	2-16 12-66	6 30
4.	Бег 1000 м	4:50	3:25-5:48	5:03
5.	Упражнения на тренажере “Телега”	110	50-250	70
6.	Бег на лыжероллерах: девочки: 3 км, мин. Мальчики 5 км, мин	6:30 10:20	5:20-8:25 9:20-12:31	7:00 11:00

Таким образом, данные полученные в ходе исследования позволяют сделать вывод о том, что использование дополнительных средств способствует повышению как общей, так и специальной выносливости у лыжников-гонщиков, так и снижению психологического утомления и сохранению здоровья опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. «Лыжный Спорт» [Электронный ресурс]. // Статьи членов IRC. //

О лыжах и велосипеде, Andrew. – Режим доступа: http://www.irc-club.ru/faq/training.html

2. В. Н. Селуянов. «Минусы традиционной системы подготовки лыжников-гонщиков». – Санкт-Петербург «Сердце – не машина» 1946 г.

3. П. Шликенридер. «Лыжный спорт. Северная ходьба». –Тулома 2008г.

ОСОБЕННОСТИ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Толстошеева К.Н., Ушакова Е.В.
Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры и спорта. Вопрос о том, как пробудить интерес у детей и подростков к занятием физической культурой и спортом волнует многих людей. Однозначного ответа на этот вопрос не найти. Можно только проанализировать и попробовать разобраться, в чём же причина низкой посещаемости спортивных кружков и секций. Можно ссылаться на нехватку спортивных сооружений и квалифицированных специалистов, на сильную загруженность родителей и самих детей, и всё же главная причина не в этом. К примеру, если взять населённые пункты, где нет спортивных сооружений, нет специалистов по физической культуре и спорту, а есть те люди, которые могут организовать спортивную работу, убедить детей в пользе физических упражнений, именно там и вырастают крепкие и сильные ребята [1, 50-53].

Огромную роль в приобщении детей к физкультуре и спорту играет личный пример родителей. Если сами родители каждый день восполняют гимнастические упражнения, ведут здоровый образ жизни, приобщены к активному отдыху, то и дети будут расти здоровыми и крепкими.

В тех семьях, где родители не привыкли к занятиям физическими упражнениями, сами может и не ведая о том, приобщают своих детей к такому же образу жизни. Многие дети большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телепередач, вместо того чтобы выйти во двор и побегать и поиграть, например, с тем же мячом. Эти дети растут тихими, скромными и примерными для своих родителей.

А что же ждёт их впереди, какие сюрпризы готовит им судьба? С самых первых дней ребёнок стремиться к движению, а мы его укутываем в пелёнки. Отдавая в ясли малыша, мы мечтаем о его развитии как личности, но как можно об этом думать, если с первого дня пребывания в яслях или в детском саду самый подвижный ребёнок становится обузой для воспитателей. Самым послушным и хорошим ребёнком считается тот, кто не бегает на переменах в школе, а сидит в сторонке и повторяет домашнее задание. А ведь не многие задумываются о том, что только при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%. Урок физкультуры всего на 11%

удовлетворяет потребность двигательного режима школьника, и не надо забывать о том, что он проводится всего 2 раза в неделю. Так как же полностью удовлетворить двигательные потребности ребёнка? Ведь его растущий организм требует именно этого [2, 124].

Многие дети не проявляют особого желания заниматься физическими упражнениями каждый день и ссылаются на общее недомогание, симулируют признаки болезни. Родители, заботясь о своём ребёнке, сразу идут за освобождением к врачу. Часто бывает так, что родители, не разобравшись в диагнозе, который поставил врач, строго- настрого предупреждают ребёнка, чтобы ни в коем случае он не занимался на уроках физической культуры. Ребёнок, подчиняясь родителям, охотно выполняет их наказ. Бывают различные болезни и соответственно к ним диагнозы, но никто подробно не объясняет родителям, что после многих перенесённых болезней, если не наблюдается осложнение, физкультура может принести больше пользы, чем всевозможные лекарства. Получается иногда так, что после перенесённой ангины ребёнок не занимается такое продолжительное время, что намного отстаёт в физическом развитии от своих сверстников. Необходимо вырабатывать привычку к систематическим занятием физическими упражнениями с раннего возраста. В этом и состоит одна из наиболее значимых задач физического воспитания в школе. Необходимо как можно шире вести работу по привлечению к занятиям подростков, так как в старшем школьном возрасте желание заниматься физкультурой резко снижается [3, 27].

Большую роль играет подбор упражнений и их дозировка. Если ребёнок попробовал и не смог выполнить упражнение, то часто у него пропадает желание заниматься дальше физкультурой. Родителям и учителю физической культуры необходимо поддержать ребёнка и помочь ему почувствовать себя сильным и ловким, чтобы физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью ребенке желание заниматься физкультурой и спортом регулярно и систематически. Многие родители считают, что если их ребёнок растёт здоровым ,то и отдавать его ни в какую спортивную секцию не надо, не задумываясь над тем, куда и на что он будет тратить свою энергию [4].

Родители стремятся отдать своего ребёнка в спортивную секцию для того, чтобы он физически окреп, и чем громче название секции, тем охотнее родители ведут туда своих детей. Но прежде чем отдать своего ребёнка в спортивную секцию, необходимо его немного подготовить хотя бы в моральном плане. Ведь приходя в спортивную секцию, ребёнок может столкнуться, а в большинстве случае и сталкивается, с рядом проблем. Многие родители, записав своего ребёнка в спортивную секцию, снимают с себя ряд полномочий и обязанностей и возлагают их на тренера. Поэтому в процессе тренировки необходимо соблюдать многие принципы обучения. Также необходимо постоянно индивидуализировать и корректировать учебный процесс. Эта работа будет эффективной только при постоянном контакте с родителями [5].

Можно сделать вывод о том, что занятия спортом являются важнейшей формой физического развития и воспитания детей и подростков.

Задача родителей поощрять увлечение детей, контролировать его, развивать интерес к спорту, не дать ему угаснуть. Родители должны быть убеждены, что занятия спортом развивают физические возможности организма, дисциплинируют ребенка, благотворно влияют на здоровье, нравственность, учебу и поведение. Только такая убежденность сделает родителей верными друзьями спорта, помощниками детей в их занятиях спортом. Следует помнить, что спорт нужен всем детям.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 5. – С. 50-53.
2. Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 124 с.
3. Ирхин В.М. Здоровьеориентированная система учителя физической культуры / В.М. Ирхин, Ф.И. Собянин // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 4. – 27 с.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у учащихся., 2009.
5. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервис - школа, 2004.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Фомченко В.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую [3].

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Величина пассивной гибкости всегда больше активной.

Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается [1].

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 С)

3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);

4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

В процессе системно построенного физического воспитания детей дошкольного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования;

- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела) [3].

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно

увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. В качестве методов совершенствования гибкости, особенно в работе с дошкольниками используются игровой и соревновательный методы. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия [2].

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3—4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% — статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Дошкольники изучают ряд акробатических упражнений: кувырки, стойки, «мост» и другие, основой выполнения которых является высокий уровень подвижности в отдельных суставах.

В процессе обучения и совершенствования этих упражнений происходит рост показателей гибкости. Специалисты отмечают большую значимость ОРУ для решения задач улучшения подвижности.

Направленные на разностороннее физическое развитие занимающихся, простейшие упражнения для рук, туловища, ног способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, укрепляют опорно-двигательный аппарат, растягивают, участвующие в работе, мышцы.

На занятиях акробатики формируется правильная осанка, воспитывается «школа движений» и акробатический стиль выполнения упражнений, основной характеристикой которого является легкость, изящность и красота исполнения.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе - М: Владос - Пресс, 2003 - 248 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: Академия, 2001 - 480 с

III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гончарук С.В., Гончарук Я.А.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия

В настоящее время всё большее внимание в России уделяется пропаганде спорта и здорового образа жизни. Главная проблема населения в том, что с развитием науки и техники постепенно останавливается физическое и умственное развитие человека. В таком случае хочется задаться вопросом: «Зачем же люди живут, если сами почти ничего не делают?». Действительно, сейчас можно наблюдать пассивность населения. Проводя большую часть времени в закрытых помещениях, люди практически не бывают на свежем воздухе, у многих снизилась двигательная активность.

Особое внимание следует уделять физической подготовке современной молодёжи, в частности, студентов. Как сказал на одной из встреч со студентами Д. А. Медведев, «от активности молодого поколения, их искреннего желания принести пользу своему Отечеству во многом зависят и личные профессиональные достижения юношей и девушек, и уверенное будущее России».Это ставит перед преподавателями физического воспитания, тренерами важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования.[2] Наша дальнейшая жизнь зависит от того, какие взгляды имеет сейчас современная молодёжь. Я считаю, что приобщение молодых людей к занятиям спортом поможет привить им любовь к здоровому образу жизни и ликвидирует негативные последствия табакокурения, употребления спиртных напитков и других вредных привычек.

Считается, что молодёжь – это молодые люди в возрасте от 16 до 30 лет. К этой возрастной категории относятся дети старшего школьного возраста и, в большей степени, студенты. Поэтому очень важно, чтобы руководство всех учебных заведений уделяло внимание спортивной занятости своих студентов. Как известно, недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжёлых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.[2]В высших учебных заведениях юноши и девушки занимаются физической культурой на протяжении двух лет обучения по два часа в неделю. Кроме того, для желающих улучшить свою физическую подготовку работают дополнительные спортивные секции. И это абсолютно бесплатно, что немало важно для студенческого населения.

Для того, чтобы выяснить, как же всё-таки студенты относятся к занятиям физической культурой, я провела анкетирование двух групп на своём потоке по трём аспектам.

1.Выяснила, как студенты относятся к обязательным занятиям физической культурой в университете. Среди студентов бытуют достаточно противоречивые мнения по этому поводу, которые можно разделить на 3 группы:

1) 47,6% респондентов считают, что отведённого времени на занятия физической культурой в университете вполне достаточно для поддержания хорошей физической формы;

2) 38,1% ответили, что занятия физкультурой – личное дело каждого, в университете такие занятия не должны быть обязательными;

3) 14,3% опрошенных считают, что количество часов для занятий физической культурой должно быть увеличено.

2. Выяснила, что думаютстуденты по поводу занятий физкультурой в целом, об их влиянии на здоровье человека. По данному вопросу мнения также разделились:

1) 19,1% считают, что спорт играет важную роль в жизни каждого человека. Такие занятия необходимы всем.

2) 71,4% респондентовдумают, что физкультурой нужно заниматься по мере своих возможностей. По различным причинам не всем это доступно.

3) 9,5% ответили, что без занятий физической культурой можно обойтись. Здоровье возможно укреплять и другими способами.

3. Узнала, занимаются ли студенты дополнительно физической культурой.

1) 47,6% опрошенных занимаются физкультурой в различных спортивных секциях либо организуют занятия самостоятельно.

2) 52,4%ограничиваются занятиями физической культурой в университете.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что в целом студенты имеют положительное отношение к занятиям физической культурой в университете. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студента проявляется по трём основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает высокую степень физической подготовленности студентов, развитие двигательных качеств, высокий уровень учебно-трудовой активности и работоспособности в период обучения. Во-вторых, приобщение студентов к систематическим упражнениям, к активному участию в физкультурной и спортивной жизни (группы, курса, факультета, института) содействует процессу социализации личности, формированию социальной активности. В-третьих, физическое воспитание способствует формированию духовного мира студента, нравственному и эстетическому развитию личности.[1]

Однако, нельзя не обратить внимание на тот факт, что большая часть опрошенныхдополнительно не занимается физкультурой.К причинам подобного отношения можно отнести нехватку свободного времени у студентов, состояние здоровья, ну и, конечно же, отсутствие желания.Нельзя

назвать это глобальной проблемой, но, тем не менее, она не должна оставаться незамеченной. Ведь физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.[3]Чем больше студентов будет вовлечено в спортивную жизнь, тем с большей уверенностью можно будет говорить о хорошей физической подготовке молодёжи, а, значит, и о высоком уровне здоровья.

Для разрешения данной проблемы необходимо найти такие условия активизации деятельности в области физической культуры и спорта, которые могли бы заинтересовать студентов, отвечали их запросам и потребностям.[1]В настоящее время в учебных заведениях имеется весь необходимый спортивный инвентарь, созданы все условия для полноценных занятий физической культурой.Главное, чтобы студенты осознавали роль занятий физкультурой в формировании необходимых личностных и профессиональных качеств. Когда молодёжь будет заинтересована в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, тогда с уверенностью можно будет сказать, что в моду вошёл здоровый образ жизни. И есть надежда, что когда-нибудь процент занимающихся спортомстудентов всё-таки увеличится.

Список литературы:

1. Виленский М. Я. Физическая культура и спорт в научной организации учебного труда студентов. – М., 1977. – 144 стр.

2. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 128 стр.

3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 стр.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ

Окунева Л.Л.
МАОУ ДОД ДЮСШ УСЦ ВВС им. В.А. Шевелёва, г.Томск, Россия

Вопросы отбора и подготовки спортивных резервов продолжают оставаться основными проблемами теории и практики юношеского спорта. Большой интерес к этой теме объясняется бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что приблизиться к ним или превысить может далеко не каждый. Отсюда возникает необходимость поиска физически одарённых, талантливых людей, которые могли бы показывать высокие результаты в экстремальных ситуациях, являющихся характерной особенностью спорта.

Однако, не смотря на актуальность данной проблемы, вопросы, касающиеся спортивного отбора в таком виде спорта как плавание в ластах, в учебной и методической литературе освещены недостаточно.

Учитывая данную ситуацию, необходимо проанализировать и уточнить многоплановые направления спортивного отбора, имеющие место в практической деятельности тренера по биологическим, психологическим и педагогическим критериям. Возможно, это поможет начинающим тренерам правильно прогнозировать перспективы занимающихся и станет гарантией того, что одарённые юные пловцы-подводники не «отсеются» на этапах учебно-тренировочной работы и станут взрослыми спортсменами высокой квалификации.

Спортивный отбор – продолжительный многоступенчатый процесс. Можно выделить 4 этапа отбора, неразрывно связанных с многолетней подготовкой спортсмена:

1. Отбор на этапе начальной подготовки (группы НП и СОГ);
2. Отбор на этапе спортивной специализации (группы УТ);
3. Этап поиска перспективных спортсменов (группы СС);
4. Этап отбора спортсменов в составы сборных команд России.

Этап начальной подготовки – один из важнейших в педагогическом процессе. Его задача – привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

Исходя из существующих положений о детских спортивных школах, а также учитывая современный опыт, можно рекомендовать начинать занятия плаванием в ластах с 8-10 лет. Однако, в спортивной практике допустимы отклонения от этих рекомендаций. Очень часто приходят дети и в более позднем возрасте. Некоторые из них уже имели опыт занятий другими видами спорта и неплохо подготовлены физически. Как показывает практика, наибольшие шансы добиться успеха у детей, прошедших подготовку в гимнастике или акробатике. Имеется много примеров, когда дети, особенно мальчики, начинали заниматься в 12-13 лет и становились спортсменами мирового класса.

Возможно и более раннее начало занятий в малом бассейне (в 5-7 лет), но следует помнить, что дошколята и младшие школьники эмоционально не готовы к серьёзным занятиям. Форсирование тренировочной работы, высокие нагрузки, могут привести к преждевременному расходу психических и физических резервов, потере интереса и «отсеиванию». Обучение навыкам плавания в этом возрасте должно проходить в игровой форме. Ребёнку необходимо просто вырасти до 8-10 летнего возраста, оптимального для овладения техникой плавания.

На первом этапе отбора к занятиям допускаются все дети и подростки, прошедшие медицинский осмотр у участкового врача и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Следует учитывать близость места жительства ребёнка к спортивной базе, отношение родителей к его занятиям, успеваемость и дисциплину в школе.

Для достижения высоких результатов в избранном виде спорта необходимы определённые физические предпосылки.

Несмотря на то, что классическое плавание и плавание в ластах родственные виды спорта, в их морфо-функциональных характеристиках есть различия.

В плавании в ластах большую роль играют такие физические качества как сила, выносливость, плавучесть (это качество от природы, оно либо есть, либо нет) и подвижность в суставах: голеностопном, тазобедренном, плечевом, а также гибкость позвоночника.

При одинаковом росте с пловцами, подводники значительно превосходят их по массе тела. Девушки-подводницы значительно уступают пловчихам в росте, но, зачастую, также превосходят по массе. Следует отметить, что в плавание в ластах, в отличие от классического, высокий рост не играет важной роли. Длина ног и ширина таза у подводников больше, а длина рук меньше, чем у пловцов. Это связано с тем, что основную продвигающую работу в плавании в ластах выполняют ноги, а у пловцов – преимущественно руки.

Соревновательные дисциплины в плавание в ластах очень разнообразны: это и плавание по поверхности, ныряние, плавание с аквалангом. Несколько лет назад в программу соревнований было включено плавание в классических (раздельных) ластах способом «кроль». Это даёт возможность подводникам (а теперь и классическим пловцам) с разными характеристиками пробовать свои силы в разных дисциплинах этого спорта.

Обучение подводному плаванию начинается с обучения просто плаванию – жизненно необходимому навыку. Поэтому несоответствие новичка по каким-либо параметрам (конституции, физическим качествам и т.д.) данному виду спорта не должно стать препятствием для зачисления на этапе начальной подготовки.

С целью определения у новичков исходного уровня развития физических качеств проводится контрольное тестирование. Предлагаемые упражнения достаточно просты, метод их оценки быстрый и удобный. Результаты испытаний по общей и специальной физической подготовке заносятся в протокол. Тренер отмечает для себя недостатки подготовленности учеников и информирует их об этих недостатках. Отстающим в каких-либо видах подготовки даются рекомендации в виде домашних заданий.

Общая физическая подготовленность определяется комплексом тестов:

-бег 30м;

-прыжок в длину с места;

-челночный бег 3 по 10 м;

-упражнение на пресс (количество раз за 30 сек);

-подвижность в плечевых суставах;

-подвижность тазобедренного сустава;

-подвижность голеностопного сустава;

-подвижность позвоночного столба.

Специальная физическая (плавательная) подготовленность оценивается посредством умения выполнять следующие упражнения:

-скольжение на груди после толчка от стенки бассейна;

-старт с бортика (оценивается техника по 5-бальной шкале);

-поворот «сальто» (оценивается техника по 5-бальной шкале);

-освоение дыхания в трубку (зачет);

-плавание 25м, 50м способом «кроль» на груди, на спине, «основным» способом (учитывается время и техника).

Следует сказать, что хорошо продуманная система контрольных упражнений, тестов, соревнований, подводящих итог непродолжительным периодам занятий, позволяет детям увидеть конкретные результаты своего труда. Это повышает интерес, настойчивость в овладении навыками плавания и мотивацию к занятиям в целом

Выявить способных детей на первых этапах отбора можно только при условии систематических педагогических наблюдений в процессе тренировок и соревнований.

Обычно, наиболее способными новичками считаются те, кто быстрее усваивает технику и обладает высокими физическими данными. В принципе - это правильно. Однако, среди выдающихся спортсменов немало таких, кто сравнительно медленно продвигался на начальных этапах обучения и длительное время считался бесперспективным.

В своей работе тренеру следует обращать, внимание на проявление у своих учеников таких психологических и социальных качеств как самостоятельность, упорство, целеустремлённость, умение «терпеть» в условиях наступившего утомления, способность мобилизоваться во время соревнований.

Чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, невыдержанные спортсмены, обычно, плохо умеют концентрироваться во время старта, допускают много ошибок и в соревнованиях выглядят гораздо слабее, чем на тренировке.

Длительная спортивная тренировка, безусловно, вырабатывает умение управлять собой, однако при отборе преимущество следует отдавать уравновешенным новичкам с устойчивой психикой и сильным типом нервной системы.

Наконец, бесперспективными для большого спорта считаются те новички, которые не могут успешно совмещать занятия спортом с учёбой в школе. Этот факт, однако, следует рассматривать очень внимательно, так как в тех случаях, когда причиной плохой успеваемости является несобранность или слабая дисциплина, именно спорт может оказать положительное воздействие.

Необходимо помнить, что первый этап отбора – предварительный – не должен ставить своей задачей поиск будущих «звёзд». Он связан с ближним прогнозом, т.е. определением того, кто из учеников успешно справится с программой базовой тренировки.

Наша детская спортивная школа существует уже 40 лет. За это время здесь выросла целая звёздная плеяда спортсменов, МСМК, ЗМС России, чемпионов и рекордсменов Мира и Европы. Она по праву считается одной из лучших в России.

Конечно, у нас, как и у многих школ сегодня, тоже есть проблемы. Мы готовим своих спортсменов в 25-метровом бассейне, разминочные залы тесные, не хватает оборудования, инвентаря, тренажёров. Существуют трудности и с

финансированием. Всё это накладывает отпечаток на организацию и проведение тренировок и соревнований. Но у нас есть главное – богатые традиции, дружный коллектив, опытные преподаватели (четверо из них Заслуженные тренеры России), руководители, которые всё делают для того, чтобы девчонки и мальчишки полюбили спорт, росли здоровыми и развитыми личностями.

Список литературы:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
2. Выгон С.Л. Школа чемпионов. – Томское книжное издательство, 1986. – 88 с.
3. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. – Л.: Лениздат, 1987. – 80 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия-тренер. – М.: Аст Астрель, 2002. – 864 с.
5. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. – М.: Изд. ДОСААФ СССР, 1982. – 158 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Арутюнян Х.А.
Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

Научный руководитель: Толмачёв Г.Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания Белгородского государственного университета, г. Белгород, Россия

Спорт играет огромную роль в жизни нашего общества. Физические нагрузки преследуют человека на всём протяжении его жизни, хоть это и происходит с разной степенью интенсивности. В большей степени спорт нас затягивает в первые 25 лет нашей жизни, потом, к сожалению, большинство людей занимаются своими делами и не находят время на активный отдых. Нас же в большей степени интересует студенческая молодёжь.

Студенчество - тот период, когда молодые люди определяются со своим будущим, решают, кем они хотят стать, кем хотят работать. Тоже самое касается и спорта, ведь многие студенты обладают умениями и навыками, которые помогли бы им выступать в профессиональных спортивных лигах. Ещё одна часть обучающихся просто желает держать себя в хорошей физической форме. Именно поэтому физическое воспитание и спортивная тренировка студенческой молодёжи- очень актуальная тема нашего времени.

Многие абитуриенты при выборе вуза знакомятся с её спортивной деятельностью, списком побед и достижений на спортивном фронте. Приоритет даётся престижным университетам, обладающим славными спортивными традициями, хорошей системой поощрения спортсменов, качественным механизмом подготовки атлетов, наличием необходимой инфраструктуры.

Если говорить о крупных вузах, то здесь имеется вся база для качественной спортивной подготовки обучающихся: спортивные залы, арены, тренерский состав, экипировка. В таких вузах как правило обучается огромное количество студентов, что в свою очередь ставит задачу перед руководством: как организовать учебный процесс. Большинство вузов проводит пары физической культуры в рамках учебных групп, облегчая способ комплектования. Однако, есть все основания полагать, что этот метод не совсем эффективен. Ведь в учебной студенческой группе могут заниматься люди разного уровня физической подготовки, разной специализации (игровые виды спорта, силовые виды спорта). Помимо этого, есть молодёжь, которая в силу различных физических ограничений не может заниматься физкультурой в полном объёме. Часто на занятии юноши и девушки выполняют одинаковый комплекс упражнений, что нерационально. Физическая культура в вузе как, как правило, предполагает лишь повышение уровня ОФП, но никак не СФП, и не повышение мастерства в отдельных спортивных дисциплинах. Такая система во многом упрощает учебный процесс, но в то же время она наносит колоссальный урон потенциалу обучающихся.

В данный момент, основная проблема во многих университетах России- слабая заинтересованность студентов в занятиях физкультурой (мы не берём в расчёт образовательные учреждения сугубо спортивной направленности). Одним студентам нравится баскетбол, другим- волейбол, а на занятиях их заставляют бегать и отжиматься. Человек против воли своего организмы принимает нагрузки. Теряется сама сущность образовательного процесса – раскрыть таланты обучающегося становится сложней. Таким образом, нужно пересмотреть систему физического воспитания студенчества.

Сейчас, в некоторых вузах страны, на экспериментальной основе проводятся пары физической культуры по интересам[1]. То есть, в рамках вузов формируются учебные группы по спортивным дисциплинам, назначаются соответственные тренеры, предоставляются помещения. Конечно же, эти проекты только стартовали, и рано говорить об их успешности либо провале, но я считаю, что посещаемость данных занятий будет выше средних показателей. Помимо этого, имеется одно явное преимущество- постоянно занимаясь своей профилированной дисциплиной, студент получает гораздо больше шансов выйти на новый уровень, получить какие либо спортивные разряды, а может и уйти в профессионалы.

Не стоит также забывать и о методах стимулирования студентов. Это может быть повышенная стипендия либо льготы. О талантливых студентах стоит сообщать специализированным спортивным школам, которые всегда заинтересованы в пополнении. Одним словом, студент должен понимать, что ему предоставляются все условия для личного роста и возможности дальнейшего продвижения.

Ещё одной проблемой современного спорта является неравномерность пропаганды тех или иных дисциплин. Если желающих заниматься баскетболом, волейболом или футболом- огромная масса, то далеко не каждый хочет заниматься шахматами, гандболом или дартсом. А ведь это широко

распространённые виды спорта, имеющие своих адептов по всему миру, обладающие своей прелестью. Во многом, проблема заключается в неправильной рекламе, некачественной пропаганде и устоявшихся стереотипах. Возможно, эти виды спорта не обладают сопоставимой зрелищностью с футболом, но они имеют право на существование, и имеют возможность материально и духовно обогатить человека.

Подобная проблема должна решаться кардинальным образом. На студенческом уровне это может вылиться в несколько непростых задач. Во-первых, придётся провести тщательный отбор кандидатов, ведь найти качественного специалиста-тренера достаточно сложно. Во-вторых, нужно мотивировать студентов на занятия весьма своеобразными видами спорта. В третьих- купить профессиональный инвентарь для гандбола либо хоккея может быть проблематично. Все эти трудности можно преодолеть, после чего результат не заставит себя долго ждать.

Помимо некоторых благ для студентов, свои плюсы получат и университеты. Ведь любой вуз нуждается в сильных и качественных спортсменах для своих сборных команд. Студенческие чемпионаты имеют свой престиж, и никто не хочет проигрывать. Также, повышается рейтинг эффективно вуза, улучшается посещаемость, и возможно, за счёт хороших отзывов, увеличится число абитуриентов.

Подводя итог, надо отметить, что двигаться нужно в ногу со временем, причём во всех сферах человеческой жизни. Говоря о стыковке спорта и образовании, мы не можем не понимать, что работа в данной отрасли весьма специфична, требует особой методологии и немалых материальных ресурсов, которые очень часто ограничены.

Список литературы

1. Пилотный проект по физической культуре. [Электронный ресурс] URL:http://www.bsu.edu.ru/bsu/news/news.php?ID=278591&IBLOCK_ID176&sphrase_id=731502

СИСТЕМА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК HOT-IRON

Яманаева О.Д.
Томский политехнический университет, г.Томск, Россия

HOT-IRON - это уникальная система силовой тренировки на все группы мышц, составленная инструкторами компании Reebok, специалистами в области медицины и психологии Дюссельдорфского медицинского университета, германскими спортсменами и медиками. Известно, чтобы достичь наилучшего результата в формировании фигуры, необходима правильная силовая подготовка. В этом залог успеха. HOT-IRON – это не просто комплексная одночасовая тренировка и не аэробика с гантелями, это целая наука. Всего за час тренировки Вы можете проработать все основные группы мышц. При регулярном посещении тренировок HOT-IRON фигура

меняется на глазах! Мужчины приобретают рельефное телосложение, а женщины – стройное, подтянутое тело.

На сегодняшний день систему HOT-IRON применяют в самых передовых клубах по всему миру. Во многом этому способствует практика ежегодной сертификации, которую обязаны проходить инструкторы HOT-IRON, а также тот факт, что разработками программ занимаются только специалисты из Германии. План тренировок изменяется один раз в квартал, что позволяет избежать адаптации мышц и раннего «плато» в снижении веса.

Главное достоинство данной линейки фитнес-тренировок – научный подход в сочетании с учетом специфики развития организма человека.

Когда Вы посещаете занятия HOT-IRON, происходит следующее:

- метаболизм ускоряется на 30%, что позволяет стабильно снижать вес, приэтом не пользуясь жесткими диетами и не занимаясь дополнительно аэробикой;
- мышечная ткань уплотняется;
- уменьшается целюлит и убирается дряблость кожи;
- костная ткань укрепляется, суставы становятся более гибкими, повышается функционал мышц;
- за 60 минут тренинга Вы тратите до 900 калорий;
- улучшается общее психическое состояние, в частности деятельность нервной системы. Вы становитесь более жизнерадостным, получаете новые незабываемые эмоции.

Система силовых тренировок HOT-IRON – это настоящая находка для тех, кто хочет не просто похудеть, но и приобрести красивую фигуру. Работа в группе с мини-штангами не менее эффективна, чем силовой тренинг в тренажерном зале. Эта тренировка построена на простом физиологическом принципе – мышечная ткань сжигает гораздо больше энергии, чем ткань жировая, в итоге человек худеет, даже если не слишком урезает калорийность питания. Заниматься HOT-IRON нужно 3 раза в неделю по 45-60 минут. Никакие дополнительные тренировки для похудения вам не потребуются.

Выбор музыки для занятий HOT-IRON. Диск с музыкальными композициями распространяется только по клубам, которые имеют сертифицированных инструкторов HOT-IRON. Треки меняются каждые три месяца, вместе с тренировочными планами.

Примерный план тренировки

В этой статье дается лишь примерный план упражнений для ознакомления. Тренировки HOT-IRON проводятся в клубах сертифицированными инструкторами, а это описание поможет вам, если вы вдруг пропустили занятие. Инвентарь: степ-платформа (поставить на 3 уровень), мини-штанга с зажимами, 2 блина по 5 кг, 2 блина по 2,5 кг и 2 блина по 1,25 кг.

Разминка обычная. Ноги на ширине плеч, по 20 вытягиваний рук попеременно в стороны с малой и средней амплитудой, затем 20 наклонов-скручиваний (руки в боксерскую стойку, предплечья параллельны, скручиваем корпус, напрягаем пресс, втягиваем живот и делаем попеременные короткие

наклоны вправо-влево). Затем добавляем движения ног – вытягивая руку, переносим вес тела на одноименную ногу, и выполняем в противоположную сторону, 20 раз. После этого, опираемся на вертикально стоящий гриф от штанги, и делаем по 20 сгибаний ноги в колене с касанием пяткой ягодицы).

Разминка специальная. Выполняем по 30 повторов один за другим — становую тягу на прямых ногах, подтягивание пустого грифа к груди, приседание с пустым грифом на плечах, выпады, широкое приседание.

Становая и спина. Вес на штанге от 10 до 18 кг. Выполняем по 7 повторов становой тяги быстро, 7 повторов тяги штанги к животу без отдыха. Повторяем цикл 3 раза, затем выполняем то же самое, но в медленном темпе, поднимая и опуская вес на 2 счета. Завершаем подход чередованием – 1 раз быстро становая, 1 раз быстро тяга штанги к животу.

Выпады. Силой мышц ног переводим штангу за голову. Выполняем 7 обычных приседаний на 2 счета вверх, 2 счета вниз. Затем выполняем 4 по 7 повторов выпадов с каждой ноги, завершаем одним подходом медленных выпадов с каждой ноги.

Приседания обычные и широкие. Поставьте ноги широко, штанга на плечах. Опускайтесь в присед до параллели бедер с полом. Повторите 28 раз быстро и 28 раз медленно, затем, поставьте ноги в положение для обычного приседания и проделайте упражнение в аналогичном режиме.

Бицепс. Стойте прямо, выполняйте сгибание рук на бицепс со штангой (вес от 2,5 до 10 кг), 4 «быстрых» цикла по 7 повторов, упражнения нужно чередовать с четырьмя медленными циклами – на два счета подъем, на два счета – опускание.

Трицепс. Из положения лежа на спине на степе выполняем 4 подхода по 7 повторов жима штанги узким хватом, и 3 подхода по 7 повторов французского жима к линии лба, на 2 счета.

Планка. Боковые скручивания. Сведение лопаток 30 секунд стоим в позе планки, по 30 раз выполняем боковые скручивания (упор на локоть и носки, поднимаем тело силой мышц корпуса в Т-позу и опускаем обратно). Опускаемся на живот, руки по сторонам, можно согнуть в локтях, и начинаем приводить лопатки к позвоночнику, и опускать обратно. 30 повторов. Затем опять принимаем позу планки на 30 секунд.

Скручивания. Ложимся на спину, и выполняем классические скручивания и скручивания для косых мышц, чередуя быстрые и медленные подходы.

В конце тренировки обязательно нужно потянуть все мышцы тела. Лучше всего начинать освоение HOT-IRON в группе, а самостоятельные занятия проводить только после того, как вы будете «на ты» с техникой выполнения упражнений.

Список литературы:

1.Руководство для инструктора. HOT IRON 1 vers.3.2.

2.http://www.hot-iron.com/

НОВАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Шаминов К.С.
Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Введение

Целью данной работы является предоставление занимающимся комплекса физических упражнений для развития физических качеств с низким уровнем развития.

Опыт показывает, что на начальном этапе развития силы, скоростной силы, выносливости, и так далее /дошкольный и школьный возраст/, а также у студентов, имеющих низкий уровень физического развития, наблюдается слабая мотивация на выполнение физических упражнений из-за трудности их выполнения.

Применяя педагогические приёмы, используя методы и принципы спортивной подготовки, выполняя комплекс физических упражнений, чем достигается формирование положительной и устойчивой мотивации и рост уровня физического развития занимающихся самостоятельно или на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Основная часть

Основными методами в развитии физических качеств занимающихся является переменный, при котором варьируется физическая нагрузка и повторный (выполнение физического упражнения через интервалы отдыха). Вспомогательные методы: круговой – с использованием комплекса физических упражнений для развития силы, скоростной силы, силовой выносливости и соревновательный метод, при котором занимающийся самостоятельно ставит задачу улучшить свои результаты в 1ом подходе выполнения физического упражнения.

Картотека физических упражнений

Девиз: «Кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет, тот ищет оправданий не делать.»

Методика тренировки силы сгибателей рук и улучшения результатов в подтягивании.

После разминка мышц, связок и суставов рук, и плечевого пояса приступить к выполнению упражнений по развитию сгибателей силы рук/бицепсов.

1. Подтянуться на турнике максимум раз/запомнить/ N^1_{max} =…
2. При N = 5 раз – пауза отдыха $t_{отд} \geq 30$ сек, при $N \geq 7 \div 10$ раз, $t_{отд} \cong 1$ мин
3. Подтянуться на турнике максимум раз N^2_{max} =…, $t^2_{отд} \cong 1.5 \div 2$ мин
4. Подтягивание на брусьях максимум раз/запомнить/ N^1_{max} = … по схеме рис.1.



5. Для гармонизации мышц сгибателей рук/бицепсов/ и разгибателей/ трицепсов/ отжаться на брусьях $N_б = 10$ раз или от пола $N_{пол} \geq 20$ раз

6. Восстановительный бег/расслабление мышц рук и плечевого пояся./ Дистанция $L \geq 200$м /бег по стадиону/ или бег на месте на время $t \cong 2$ мин

7. Повторить по пунктам1 ÷ 6

8. Набрать в сумме за все подходы и подтягивания на турнике за 1-ую неделю тренировки (при 3х тренировках в неделю) $\sum_{n=3}^{1} \mathbf{N}\text{подтяг} \geq 60$ подтягиваний.

За 2-ую неделю тренировок $\sum_{n=3}^{2} N\text{подтяг} \geq 75$ подтягиваний.

За 3-ую неделю тренировок $\sum_{n=3}^{3} N\text{подтяг} \geq 90$ подтягиваний.

За 4-ую неделю тренировок $\sum_{n=3}^{4} N\text{подтяг} \geq 105$ подтягиваний.

5 неделя уменьшить количество подтягиваний в 2 раза,

6 неделя – контрольная по подтягиванию.

Примечания:

1) 1 раз в неделю – парная баня/желательно/

2) После тренировки – массаж мышц рук $t \geq 5$ мин

Методика тренировки силы разгибателей рук и улучшения результатов в отжиманиях

После разминки мышц и связок рук и плечевого пояса приступить к выполнению упражнений по развитию силы разгибателей рук (трицепсов).

1. Отжаться на брусьях максимум раз $N^1_{max.бр.}$ (запомнить)

2. При $N^1_{max.бр.} \leq 5$ раз пауза отдыха $t^1_{отд} \leq 30$ сек, при $N^1_{max.бр.} \geq 7 \div 10$ $t^1_{отд} \cong 1$ мин

3. Отжаться на брусьях максимум раз (запомнить) $N^2_{max.бр.}=\ldots$, $t^2_{отд} \leq 1{,}5 \div 2$ мин. $N^2_{max.бр.}$ обычно меньше $\leq N^1_{max.бр.}$

4. Отжаться от пола, но ноги на скамейке (стуле) максимум раз $N_{max.ск.}=\ldots$, $t_{отд} = 2$ мин.

5. Отжаться от пола (руки и ноги на полу) $N^1_{max.п.}$ = максимум раз

6. Для гармонизации мышц разгибателей (трицепсов) и сгибателей (бицепсов) подтянуться на турнике $N_{max.т.} \geq 10$ раз или подтянуться на брусьях, а ноги на стуле $N_{max.бр.} \geq 10 \div 15$ раз

7. Бег, дистанция $S \geq 200$м (бег по стадиону или на месте $t_{бега} \geq 2$ мин)

8. Повторить тренировку по пунктам 1-7

Методика тренировки отжиманий от пола сходна по пунктам 4, 5, 6.

Методика тренировки силы мышц живота и спины и улучшения результатов контрольных нормативов по подъему ног к перекладине

В начале тренировки провести разминку мышц, суставов (подвижности) и связок туловища $t \geq 5$ мин, а также лучезапястного сустава и пальцев рук.

1. Принять исходное положение виса на перекладине (турнике) и начинать поднимать полусогнутые в коленях ноги к перекладине до касания подъемом ног перекладины. Сделать максимум подъемов $N^1_{max.н.} = \ldots$;

2. При $N^1_{max.н.} \leq 5$ пауза отдыха $t_{отд} \leq 30$ сек, при $N^1_{max.н.} \geq 6$, $t_{отд} \cong 1$ мин;

3. Поднять ногу к перекладине $N^1_{max.н.} = \ldots$, $t^2_{отд} \cong 1{,}5 \div 2$ мин;

4. Исходное положение: сесть на скамейку или на полу, ноги (ступни) закрепить под опорой, ноги в коленях полусогнуты, руки (ладони) за головой и начать отклонения туловища назад - вниз до горизонтального положения туловища. Затем вернуть туловище в исходное положение. Сделать $N^1_{max.т.} \leq 15$ раз, пауза отдыха $t^1_{отд} \cong 30$ сек, при $N^1_{max.т.} \geq 20$ раз, $t^2_{отд} \cong 1 \div 1{,}5$ мин;

5. Лечь на пол (коврик) животом вниз, вытянуть назад ноги и руки вдоль туловища вперед и начать одновременно подъем рук и ног, отрывая колени от пола N = 10-15 раз, $t_{отд} \cong 1{,}5$ мин;

6. Повторить упражнения 1-5;

7. Количество тренировок в неделю – 3, включая учебные занятия и самостоятельные.

Методика тренировки силы мышц ног и улучшения результатов контрольных нормативов в прыжках с места

В начале тренировки провести разминку мышц, подвижности суставов и связок голеней, голеностопов, спины, плечевого пояса. Время разминки $t \geq 7$ мин.

1. Прыжки с места вверх. Присед не полный, бедра параллельны полу. При приседе руки отводить назад – вверх, туловище наклонять к коленям. При разгибании ног в коленях делать одновременно разгибание туловища и мах руками вперед – вверх максимально быстро. Количество прыжков $N_{пр} = 20 = 10 * 2$; после каждой серии встряхивать мышцы ног для расслабления. $t_{отд} \geq 1$мин;

2. Прыжки со сменой толчковых ног на трибуне стадиона или другом возвышении высотой $n \cong 50\text{-}60$ см, $N_{пр} \geq 20$, $t_{отд} \cong 2$ мин;

3. Прыжки на лестничном пролете через 3-4 ступени:

А) $N_{пр} = 10*4$ серии.

Через 10-15 прыжков $t_{отд} \geq 2$мин.

Б) Или $N_{пр} = 15*4$ серии $t_{отд} \geq 3$мин

Количество тренировок в неделю $N_{тр} = 3$.

Заключение

Использование предлагаемых методик развития физических качеств у студентов (школьников), имеющих низкий уровень физического развития на учебных занятиях студентов 1-х курсов по общефизической подготовке в течении 3-х лет применения, показало рост результатов в тестовых испытаниях по физическим качествам, что и было предоставлено в моем отчете по анализу динамики развития физических качеств у студентов НИ ТПУ.

После обсуждения этой работы на занятии слушателей факультета повышения квалификации преподавателей кафедр физического воспитания при НИ ТГУ (г.Томск) по теме «Инновации в физическом воспитании и спорте» было дано определение, что эта работа может быть признана инновационной. /Старший преподаватель Корвунис Ю.А. – лектор ФПК ТГУ/.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

Булгакова А.И., Кабачкова А.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Как и в многих других видах спорта в плавании занимающимся необходимо комплексное проявление физических качеств. В тоже время отмечается, что одним из наиболее важных физических качеств в плавании являются скоростные способности. Максимальное проявление скоростных способностей во взаимосвязи с другими физическими качествами дает возможность спортсменам добиваться высоких результатов. В настоящее время, в процессе физического воспитания в ВУЗе у студентов, занимающихся плаванием одним из отстающих физических качеств являются скоростные способности. Отмеченный факт тормозит процесс обучения и совершенствования занимающихся. Поэтому определение путей развития скоростных способностей у студентов ВУЗа на специализации плавание является актуальным. В целях разработки специального комплекса, направленного на развитие скоростных способностей подбирались специальные упражнения в воде [3, 5].

Комплекс упражнений в воде: упражнения направлены как на раздельное совершенствование скоростных качеств, так и на их объединение в целостном дистанционном плавании. Это проплывание тренировочных дистанций по элементам: с помощью рук, ног и в координации, а также при различном сочетании работы рук, ног и дыхания [1, 2, 4].

1. Проплывание дистанций 15 – 25 м со старта с максимальной скоростью. Две серии по 6 повторений, с интервалом в 60 сек.;
2. Проплывание дистанции 50 – 100 м со старта с ускорением. Две серий по 3 повторения, с интервалом в 90 сек.;
3. Ускорения по 10 – 15 м с максимальной частотой движений. Две серий по 4 повторения, интервал 60 сек.;

4. Упражнение с дополнительными предметами (от 200 метров) кролем на груди с лопатками (малые, средние) или с ластами;

5. Упражнения на разные группы мышц: на ногах (с досточкой), на руках (с колобашкой), начиная от 200 метров.

6. Отработка старта по внезапному звуковому сигналу.

Для оценки эффективности разработанного комплекса средств направленного на развитие скоростных способностей для студентов, занимающихся плаванием были сформированы две группы испытуемых, однородные по полу и возрасту. Результаты контрольных тестов (время преодоления дистанции 25 кролем на груди в максимальном темпе, табл. 1) в наблюдаемых группах не имели статистически значимых различий ($p>0,05$). Таким образом, студенты контрольной и экспериментальной групп имели одинаковый уровень подготовленности по результатам специфичных для плавания тестов. В каждом из отобранных упражнений в ходе работы определялось время как однократного, так и многократного (серийного) их выполнения. С помощью педагогических наблюдений выявлялась степень утомления испытуемых, и по показателям утомления определялась дозировка нагрузки, которая давалась согласно принципам спортивной тренировки: в доступной форме, систематически, с постепенным увеличением объема заданий. Поэтому целесообразно было начинать упражнения с относительно невысокой нагрузкой по количеству повторений и объему выполняемых заданий.

Таблица 1– Первоначальное тестирование у студентов на специализации «Плавание»

Тест*	До внедрения комплекса средств			После внедрения комплекса средства	
	Группы	$\overline{X} \pm M_x$	P	$\overline{X} \pm M_x$	P
25 метров	Экспер.	$20,26 \pm 0,60$	> 0,05	$20,15 \pm 0,65$	0,01
	Контр.	$20,52 \pm 0,50$		$20,53 \pm 0,63$	
Примечание * – преодоление дистанции кролем на груди в максимальном темпе					

Специфика тренировочных нагрузок, комплекса упражнений в воде, базировалась на существующих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса и распределялась таким образом:

- Понедельник - акцент на совершенствование специальных скоростных способностей;
- Среда - скоростно-силовая подготовка и совершенствование техники
- Пятница - совершенствование скоростных способностей и техники.

После применения данного комплекса было проведено повторное контрольное тестирование, которое показало небольшую тенденцию увеличения показателей в экспериментальной группе. В таблице №1

представлены результаты первичного и повторного контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты, представленные в таблице за период педагогического эксперимента, свидетельствуют, что разработанный комплекс средств и использование его в учебном процессе физического воспитания, позволил повысить скоростные способности у студентов ВУЗа, занимающиеся плаванием. На самом занятии было замечено, что движения становятся более качественными, техника плавания улучшается.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 315 с.
2. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию / Т.Г. Меньшуткина; СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000. – 48 с.
3. Плавание. [Электронный ресурс] – URL: http://lib.rushkolnik.ru/text/38781/index-1.html (дата обращения 22.09.2014).
4. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов – Киев, Олимпийская литература, 2000. – с.343–353.
5. Проведение учебных занятий по плаванию в нтуу "Киевский политехнический институт" [Электронный ресурс] – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2009N2/p101-103.htm (дата обращения 22.09.2014).

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соловейченко Е.Г.*, Олейник А.А.*, Шиловских К.В.,**
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную, умственную сферы студентов.

Занятия физической культурой в ВУЗе являются процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на основе физической культуры сформировать личность.

Большие воспитательные и образовательные возможности физического воспитания не реализуются сами по себе, если соответствующим образом не организован процесс преподавания.

Массовые обследования, анкетные опросы студенческой молодежи свидетельствуют, что наряду со студентами по настоящему увлеченными и регулярно занимающимися физической культурой и спортом, встречается еще значительная часть студентов, которая не использует эти средства в режиме своей жизнедеятельности[1].

Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе.

С 1995 года в высших учебных заведениях была введена новая учебная программа по физической культуре, содержание которой отражало основные направления реформы высшего образования в России, утверждающие принципы гуманистического характера образования и приоритета общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека.

Для реализации этого направления во всех высших учебных заведениях, по всем специальностям в образовательно-профессиональные программы включен цикл из десяти учебных гуманитарных и социально-экономических дисциплин в объеме 1082 часа (философия, история, иностранный язык, физическая культура, педагогика, психология и другие).

В требованиях Государственного стандарта к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по всем специальностям, в списке знаний и умений по физической культуре внесено:

1. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

2. Знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределения в физической культуре;

4. Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям Государственного стандарта.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения[2].

Именно на это и направлена учебная программа, которая явилась прогрессивным шагом в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника высшего учебного заведения с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию. Отличительными особенностями учебной программы являются ее широкая общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.

Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов.

Этот заказ предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества.

Список литературы:

1. Бацявичене Н.М. Влияние занятий по физической культуре на студентов со слабой физической подготовленностью// в кн.: Методика физического воспитания в вузе. – Вильнюс, 1980. – 5с.

2. Бальшевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). // Теория и практика физической культуры. – 1999, №4. – 21с.

ЗАНЯТИЯ БОКСОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Меркулов Е.А.
МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

Федеральное агентство по делам молодёжи Российской Федерации в число главных приоритетов своей деятельности включает вовлечение молодых людей в процесс инновационного развития страны через раскрытие талантов и реализацию потенциала личности [1]. В боксе, как виде спорта требующего обладания быстрым мышлением, морально-волевыми качествами, разносторонней физической подготовкой спортсмену становится необходимо не только реализовать свой физический потенциал, но и раскрывать все свои внутренние резервы, увидеть себя через призму высоких требований к личности.

Физическая подготовка в боксе неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья, что так необходимо взрослеющему организму молодого человека.

Предпосылкой к выбору студенческой молодёжью спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке молодых спортсменов. Лучшие боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке. Недостатки физической подготовки приводят к ограничению в развитии, неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста.

Физическую подготовку студенческой молодёжи можно разделить на общую и специальную. *Общая физическая подготовка* студента, выбравшего бокс как основную специализацию, должна быть направлена на разностороннее развитие физических способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулируя развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, необходимо широко использовать упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье молодого спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен будет лучше воспринимать тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаться и достигать более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевать техническими навыками. Общая физическая подготовка необходима для воспитания моральных и волевых качеств, так как выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Физическую подготовку молодого боксёра по степени влияния можно разделить на косвенную и прямую. Упражнения косвенного влияния содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в боксе. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег с ускорениями, челночный бег, упражнения с теннисными мячами, работа с медицинболом и другие.

Специальная физическая подготовка боксёра-студента может быть направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку боксирующей молодёжи можно разделить на две ступени:

предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой является более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в тренировке молодого боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась и общая физическая подготовка.

Среди специально-подготовительных упражнений в подготовке молодых боксёров не должно быть таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство преодоления определённго расстояния, выносливость и т.д.

Физические качества молодого боксёра должны быть связаны между собой и влиять на развитие друг друга. Например, развитие координации необходимо рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми. Поэтому опираясь на вышесказанное, можно с уверенностью говорить о боксе, как о наиболее предпочтительном способе разностороннего физического развития студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Официальный сайт Федерального агенства по делам молодежи. [Электронный ресурс] // http://www.fadm.gov.ru/
2. Киселёв В.А., Черемисинов В.Н. Физическая подготовка боксёра. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2013.-160с.
Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Издательство «Шатон», 2002.-190с.

IV. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

САМОВОСПИТАНИЕ ВОЛИ И ДОСТИЖЕНИЯ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ В БОКСЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

Ситников А.В.
МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

Основатель современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен писал: «Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть».

Современный бокс предъявляет чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимость выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирования веса - все это требует от боксера высокого уровня развития волевых качеств. Воля проявляется в преднамеренных действиях – при достижении сознательно поставленных целей. В обстановке напряженной спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксера связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества. Например: решительность и смелость (т.е. способность идти на риск в острых ситуациях поединка); инициативность (стремление навязать противнику свою манеру ведения боя); стойкость (умение мужественно вести бой в самых тяжелых и критических ситуациях поединка); самообладание и выдержка; дисциплинированность; настойчивость и упорство.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств у боксеров основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваться спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности, возникающие в единоборствах, принято подразделять на объективные и субъективные. К первым относятся: трудности, вызванные непосредственно поединком; трудности, связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; трудности соблюдения спортивного режима; трудности, возникающие во время тренировки (большой объем и интенсивность нагрузок, необходимость усовершенствования техники и тактики, частая смена партнеров, необходимость точного выполнения заданий и быстрого реагирования в многообразии скоростно-силовых упражнений и пр.).

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи,

боязнь, возникающие перед соревнованиями. К ним относятся также различные проявления отрицательных предстартовых состояний. Это повышенная возбудимость перед выступлениями, проявляющаяся в излишней раздражительности и т.п.; угнетенность, заторможенность, апатия, безразличие к предстоящим выступлениям, неуверенность в силах; особенная мнительность, связанная с фиксацией внимания на болевых ощущениях, всевозможных «приметах» и т. д.; смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др. В практике бокса увеличение трудности достигается за счет повышения объема и интенсивности тренировочной работы, усложнения заданий в парах, на лапах и мешках, введения упражнений с ускорениями и отягощениями, а также моделирующих предстоящие соревнования (спарринги при зрителях, совместные тренировки в залах других клубов и пр.).

По установившейся традиции волевая подготовка рассматривается как процесс, в котором спортсмен выступает в качестве объекта воспитательных воздействий со стороны тренера и коллектива. Между тем сложный процесс индивидуальной подготовки спортсмена-боксера высокой квалификации всегда требует совместных усилий тренера и спортсмена, даже в большей мере спортсмена, т.к. ему предстоит самостоятельно бороться за достижение победы на ринге.

В этой связи самовоспитание воли единоборца является одной из существенных сторон его волевой подготовки.

Самовоспитание воли (т.е. воспитание воли самим человеком) это самостоятельная работа над собой в целях формирования и совершенствования своих волевых качеств. Самовоспитание воли должно быть составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена-единоборца. Начинать же эту важную работу наиболее целесообразно еще в раннем юношеском возрасте. Стремление к самосовершенствованию воли должно быть существенным мотивом деятельности спортсмена-профессионала и стимулирующе действовать на совершенствование его волевых качеств.

В современном спорте высших достижений, и особенно в боксе, результатов высокого класса добиваются спортсмены-бойцы, закаленные идейно и физически, обладающие стойкой и несгибаемой волей.

Для спортсменов единоборцев можно рекомендовать следующие приемы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- подражание своим любимым героям, спортсменам;

С целью регулирования отрицательных эмоциональных состояний перед боем спортсменам рекомендуется применять специальные приемы саморегуляции:

Отвлечение. В зависимости от особенностей психики некоторые спортсмены для уменьшения степени возбуждения выключают различные внешние раздражители. Находясь в спокойной расслабленной позе, с закрытыми глазами, спортсмен воссоздает в сознании иллюзорно созданную обстановку, в которой он всегда чувствует себя спокойно и уверенно. Воссоздаваемые в сознании ситуации и сопровождающие их образы сугубо индивидуальны для каждого спортсмена. Это может быть иллюзия прогулки с любимой девушкой, рыбалки на берегу тихой речки, отдыха на солнечном пляже или сбора грибов в ясный день. Основная цель – это воссоздание образа спокойного и благожелательного мироощущения.

Самоубеждение и Самовнушение. Смоубеждение - это дискуссия с самим собой, выдвижение доводов и контрдоводов, их взвешивание с целью доказать самому себе истинность определенного положения, мнения, правильность поступка и т.п. Используя самоубеждения, можно перестроить самосознание, отношение, поведение, преодолеть страх и т. д. Самоубеждение нельзя смешивать с самооправданием, которое направлено на самоуспокоение при неудачах и нередко строится на ложных доводах: «кто-то помешал», «были объективные непредвиденные трудности» и т. п. Самоубеждение воздействует вначале на разум, на интеллект, а затем уже на «функцию» (сердце и др. органы). Самовнушение действует прямо на эмоциональную сферу. Самовнушение подразумевает такое воздействие на себя с помощью слова, которое не встречает критического к нему отношения. Оно используется в целях усиления мотивации запланированного действия, самопоступка. Процесс самовнушения осуществляется путем многократного повторения слов или словесных формулировок, которые заранее подготовлены и четко сформулированы. Например: «Я спокоен», «Я смел», «Я выносли в», «Я в себе уверен» и т.д.

По мнению известного культуриста Арнольда Шварценеггера, тренировка воли так же важна, как тренировка тела. Значение воли велико. Научитесь владеть своими желаниями, и вы сможете все. Это означает постоянное преодоление трудностей сегодня, через неделю, через месяц. Исключите из своего словаря: «Я не могу» и вы обязательно добьетесь поставленной цели.

Список литературы:

1.Н.А. Худадов,1968 г., К.П. Жаров 1967 г., Л.В.Юрасов 1964 г., А.В. Алексеев 1980 г.

2.Учись владеть собой. «Советский спорт»,1989 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РЕШЕНИЮ ЭПИЗОДОВ ПОЕДИНКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Панкратьев Д.И.
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско–юношеская спортивная школа «Кедр» города Томска», г. Томск, Россия.

Учебный процесс в спортивной борьбе выстраивается с учетом постепенно повышающихся требований, в результате реализации которых решаются следующие задачи:

1. укрепление здоровья учащихся;
2. развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в спортивной борьбе;
3. совершенствование технико-тактических действий спортивной борьбы;
4. привитие устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Поэтому в качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, который предусматривает широкое использование специальных игровых заданий и тренировочных комплексов. Это позволяет вместе с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути борьбы с точки зрения возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

В процессе обучения необходимо принять во внимание следующий важный фактор: выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение подобных тренировочных заданий в методику обучения и тренировки позволит найти методические приемы для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных «фраз», фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения - в игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов.

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в таблице 1 комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем - захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в таблице 1.

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками;

б) полусогнутыми руками;

в) тело касается пола;

г) любое сочетание 1-3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры.

Таким образом, в данной статье приведены группы тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы учащихся.

Таблица 1. Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

Упор левой в...	Упор правой в...					
	левое предплечье	левое плечо	слева в ключицу	шею	грудь	живот
правое предплечье	1	2	3	4	5	6
правое плечо	7	8	9	10	11	12
справа в ключицу	13	14	15	16	17	18
шею	19	20	21	22	23	24
грудь	25	26	27	28	29	30
живот	31	32	33	34	35	36

К ВОПРОСУ О ТЕХНОЛОГИЯХ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Томилин К.Г.
Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Технология – это последовательное (пошаговое) применения различных приемов, обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи, и не имеющих отношение к конкретной личности. Методика уже предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическую подготовленность и т. д.) и дифференциацию применяемых технологий.

Многолетние исследования КНГ (1984–2012 гг.) выявили, что яхтсменов мирового уровня отличал блестящий выход на 1-й знак, который дополнялся устойчивым продвижением во флоте вперед и на других участках дистанции (как правило, в пределах 2–4 мест). На Олимпийской регате 2012 года в Лондоне 30–50 % конкурентов опережалось уже со старта; на 1-м знаке лидеры добивались 90,9 % успеха в достижении Олимпийских медалей, и еще 9,1 % яхт они обгоняли на других участках дистанции. На Олимпиаде 2008 года в Китае, проходившей по тихим ветрам, зафиксировано 87,9 % успеха уже сразу после прохождения первого участка дистанции. Оставшиеся 12,1 % складывались из успешных перемещений на полных курсах – 7,4 % и других лавировках – 4,7 %.

Выявлено, что ведущим физическим качеством для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации является выносливость. Найдена взаимосвязь уровня функциональной подготовленности (МПК мл/мин/кг) и многолетней динамики спортивных результатов, а также эффективности операторской деятельности (% ошибочных ответов при решении тактических задач, в усложненных условиях); взаимосвязь результатов при сдаче норматива в беге на 3000 м и успешности выступлений яхтсменов в регате при сильном ветре и т. д.

В олимпийской национальной команде яхтсменов 1984–1988 гг. большая половина гонщиков профессионально занималась греблей, плаванием и

другими видами спорта связанных с проявлением выносливости. Данный факт заставлял по-новому взглянуть на выносливость яхтсменов как средство поддержания стабильности, прежде всего интеллектуальных процессов. И пересмотреть всю систему отбора, тренировки и подготовки гонщиков к ответственным состязаниям.

В тоже время, результаты обследования спортсменов сборной команды России в 2005–2012 гг. по парусному спорту основного, молодежного и резервного составов (n=56), выявили серьезные недоработки яхтсменов с их тренерами по функциональной, физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовкам, знанию правил парусных гонок, операторской деятельности и т. д. Выявлен ряд профессиональных заболеваний у яхтсменов различного возраста и квалификации. Государственная программа обучения детей и молодежи в ДСШ, СДЮШОР, ШВСМ, МЦОП по парусному спорту не выполняла своих функций, и не обеспечивала качественное воспитание яхтсменов. Широко применялось «натаскивание» спортсменов на результат, без обеспечения разносторонней основательной подготовки.

Исследованиями КНГ уточнены условия обеспечивающие контроль и оперативную коррекцию «слабых звеньев» спортивно-технического мастерства гонщиками различного возраста и квалификации и способствующие реализации принципа «разносторонности» подготовки яхтсменов:

– при начальном обучении школьников парусному спорту – игровые методики обучения (закрепляющие в яхт-клубе детей различной типологии), формирование преданности парусному спорту и водным видам рекреации, разнообразие средств и методов подготовки (исключающие «натаскивание» спортсменов на результат); начальное обучение с индивидуальным темпом освоения «школы парусного спорта»;

– при подготовке квалифицированных яхтсменов – планирование годичного цикла с четким распределением задач обучения и совершенствования по этапам подготовки: «реабилитационный» (лечебно-восстановительные мероприятия); «общеподготовительный» (повышение уровня ОФП); «специально подготовительный» (СФП, отработка техники управления судном); «предсоревновательный» (настройка материальной части на максимальную скорость); «1-й соревновательный» (накопление соревновательного опыта; проверка готовности); «этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям» (реабилитация; совершенствование ОФП, СП; проверка материальной части на максимальную скорость; активная адаптация к смене суточных и климатических условий); «2-й соревновательный» (выполнение заданий Спорткомитета); «организационный» (отбор и комплектование новых экипажей). А также создания встроенной в тренировочный процесс технологии оперативного мониторинга за ведущими показателями на каждом из этапов.

Разработаны и апробированы на практике технологические цепочки подготовки спортивного резерва в отечественном и зарубежном парусном спорте:

а) «Школы парусного спорта», в которой «учебные задачи»

(ознакомление, знание, понимание, умение, навыки) играют роль тех кирпичиков, из которых будет строиться устойчивый фундамент для дальнейшего спортивного мастерства гонщиков (U. Finckh, 1979; К.Г. Томилин, А.А. Швец, 2005).

б) Подготовки резерва в ГДР, где юных яхтсменов оценивали на основании многоборий: для 11–12-летних – результаты региональных первенств (с выступлением на однотипной материальной части), ОФП, экзамен по теории; для 13–14-летних – результаты национального первенства по парусному спорту, ОФП, теория, ППГ (В.А. Леонов, 1990).

в) Подготовки яхтсменов английской федерации парусного спорта, в свое время принявшей решение половину своего бюджета направлять на финансирование и поддержку трех разновидностей класса «Лазер» («4,7», «Радиал», «Стандарт»), рассчитанных на разный возраст спортсменов. Сконцентрировавшись на развитии класса, англичане достигли больших успехов в массовости его распространении, предоставив возможность заниматься на одной лодке нескольким возрастным группам спортсменов и обеспечив, тем самым их последовательный рост (В.И. Акименко, 2004).

г) «Системы разносторонней подготовки» сборной команды страны по парусному спорту и ее резервного состава (1986–1987 гг.), включающей: 1) «бригадный метод подготовки», и целевое планирование тренировок; 2) планирование годичного цикла с двумя пиками спортивной формы; 3) среднегорной подготовки; 4) массовых стартов на швертботах-одиночках класса «Луч» (для рулевых и шкотовых основного состава сборной команды страны – в обязательном порядке); 5) допуск на Всесоюзные регаты при условии строго выполнения контрольных нормативов по ОФП, теории, ППГ; 6) оценку места на 1-ом знаке, приплюсованное к месту на финише; 7) систему ранжирования рулевых и шкотовых; составление «ударных экипажей»; 8) оценку специальной подготовленности гонщиков по разделам: уровень технико-тактического мастерства; знание ППГ; настройка яхты и парусов; знание закономерности изменений направления ветра, течений; основных гоночных терминов и выражений на английском языке; навыки психорегуляции; самомассаж; ведение дневника; дополнительные обследования по программе КНГ и тренеров классов; 9) систему отбора в сборную команду страны на основе результатов выступлений гонщиков на чемпионатах мира и Европы, а также на основе серий гонок на однотипной материальной части «с пересадкой экипажей» (класс: «Парусная доска»).

Практическим результатом внедрения системы разносторонней подготовки яхтсменов сборной команды страны и её резерва (n=158) явилось победа первого состава на «Играх доброй воли» 1986 года, где, впервые за всю историю спорта, наши гонщики разгромили команду США, завоевав золотые медали в 5-ти классах яхт, против 3-х у соперников. Инновации способствовали улучшению: функциональной ($p<0,001$), общей и специальной физической ($p<0,001$), технической подготовленности ($p<0,05$); знанию правил парусных соревнований ($p<0,01$); ускоренной реабилитации гонщиков ($p<0,05$) (К.Г. Томилин, 2003–2008).

Скорость перехода инерционной национальной системы подготовки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации на «новый уровень» составила 2–2,5 года. Причем успешное решение одних проблем приводило к возникновению новых (к примеру: повышение требований к ОФП и СФП выдвигало на новый уровень проблему контроля за своевременной реабилитации гонщиков после тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д.).

При рассмотрении ее итогов с использованием функционального и культурологического анализа материалов КНГ удалось выделить восемь основных факторов, влияющих на успешность внедрения инноваций:

1. ***«Бригадный метод руководства»*** команды.
2. Личный ***«вызов лидеру»*** перестройки (при опросе спортсменов высказывалось общее сомнение, «что тренерский коллектив решит хотя бы часть затронутых проблем»).
3. ***«Смена команды»*** специалистов при развертывании принципиально новых инновационных программ.
4. ***«Новые правила игры»,*** включавшие систему отбора; нормативы по ОФП, плаванию, ППС при допуске на регаты; штрафные очки за выход на 1-й знак и т. д.).
5. ***«Бригадный метод подготовки»*** гонщиков высококвалифицированными специалистами (включая ранжирование рулевых, шкотовых; создание «ударных» экипажей).
6. ***«Недопустимость авторитарных методов»*** управления, непрерывное творчество и поиск новых, «игровых», методов обучения (деловая игра «Протест», среднегорная подготовка для повышения уровня ОФП, СФП, экскурсионные программы как средство психической реабилитации и т. д.).
7. ***«Время перестройки»*** – немаловажный фактор, позволяющий позитивные изменения в обществе направить для изменений системы тренировки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации.
8. ***«Недопустимость отката»*** от выбранной стратегии подготовки по крайней мере на четырехлетний текущий Олимпийский цикл.

Обобщение мирового опыта выявило «перспективный путь» Хорватии, сделавшей ставку на развитие въездного туризма, и использующей национальную профессионально-прикладную программу обучения молодежи через четыре вида спорта (парусного, горнолыжного, тенниса и футбола); Великобритании поддерживающей многовековые традиции Великой морской державы и стимулирующей всех жителей осваивать «морское дело» (как правило, в летних молодежных лагерях); Франции, Испании, Израиля и других стран, включивших парусный спорт в программу занятий по физической культуре для школьников приморских городов. А также успехов массового спорта в Китае (при государственном финансировании сферы физической культуры и спорта), с высоким уровнем обеспечения материально-технической базы более 200 интернатов и специализированных школ. Где более 300 тысяч наиболее перспективных спортсменов страны (в том числе яхтсмены и горнолыжники) проводят ежедневные трехразовые тренировки (6 раз в

неделю), под жестким контролем передовых медицинских технологий и широким использованием средств традиционной китайской медицины.

Практика показала, что сборные команды Китайской республики один к одному переняли советский опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов, добавив к нему традиционную китайскую исполнительность и традиционную китайскую медицину. Что позволило им выйти на передовые позиции в мировом спорте.

Список литературы:

1. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.

2. Томилин, К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: Монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 с.

V. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

РОЛЬ МИОКИНОВ LIF И CXCL1 В РЕГУЛЯЦИИ МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Межибор И.Г., Буэль Ю.А.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Цитокины — небольшие пептидные информационные молекулы. Цитокин выделяется на поверхность клетки А и взаимодействуют с рецептором находящейся рядом клетки В. Таким образом, от клетки А к клетке В передается сигнал, который запускает в клетке В дальнейшие реакции [1].

Они регулируют межклеточные и межсистемные взаимодействия, определяют выживаемость клеток, стимуляцию или подавление их роста, дифференциацию, функциональную активность и апоптоз, а также обеспечивают согласованность действия иммунной, эндокринной и нервной систем в нормальных условиях и в ответ на патологические воздействия[1].

В последние 20 лет представления о некоторых системах организма кардинально изменились. Накопилось много данных о том, что мышечная система, составляющая 40—50% общей массы тела человека, более полифункциональна, чем представлялось ранее, и способна воздействовать на многие системы организма путем синтеза и секреции мышцей цитокинов — классических регуляторов иммунной системы, классифицированных как миокины. B.K. Pedersen и соавт. дают следующее определение: «Миокины— это цитокины и другие пептиды, продуцируемые мышечными волокнами, обладающие аутокринными, паракринными или эндокринными эффектами» [1].

В данной статье мы хотели бы рассмотреть, какую роль выполняют миокины LIF и CXCL1 в регуляции мышечной активности, синтезируемые мышечными клетками при физической нагрузке, посредством анализа зарубежной литературы.

Работы Christa Broholm and Bente Klarlund Pedersen свидетельствуют о том, что во время и после физических упражнений скелетные мышцы синтезируют и освобождают ряд миокинов, которые оказывают системное или локальное действие в мышцах. Некоторые из этих миокинов влияют на обмен веществ, регенерацию и гипертрофию, поэтому считаются важными факторами, способствующими мышечному гомеостазу и адаптации мышц к физическим упражнениям[4]. Одним из таких миокинов является фактор, ингибирующий лейкемию (LIF), который вырабатывается и освобождается в естественных условиях мышечными клетками и целостными скелетными мышцами. Во время упражнений скелетные мышцы мощно до-регулируют экспрессию LIF мРНК, вероятно, в связи с внутриклеточными колебаниями и концентрациями Ca_2. Тем не менее, уровень образующегося фактора, ингибирующего лейкемию, не увеличивается при физических упражнениях, он

оказывает лишь местное действие. На сегодняшний день известно, что LIF имеет широкий спектр действий и может выступать в качестве стимула для формирования тромбоцитов, пролиферации гемопоэтических клеток, формирования костей и т.д [4]. Также фактор, ингибирующий лейкемию, участвует в мышечной гипертрофии и регенерации. LIF представляет собой длинную цепь, состоящую из четырех альфа пучков цитокина, который высокогликолизирован и имеет вес до 36-37 кДа [4].

Таким образом, доказано, что LIF вырабатывается скелетными мышцами во время физических упражнений и способствует адаптации микроокружения к потребностям мышечных клеток.

В своих работах Pedersen L, Olsen CH на основании исследований делают выводы о том, что: экспрессия миокина CXCL1 в крови и мышцах заметно увеличивается в ответ на упражнения у мышей. Некоторые исследования показали, что полученные из мышц факторы – важные участники метаболических процессов во время упражнений. Исследования нацелены на изучение эффекта увеличенного выражения полученного из мышц миокина CXCL1 на системных и внутримышечных метаболических параметрах, с вниманием на окисление жирной кислоты и окислительный метаболизм в скелетной мышце [2]. CXCL1 имеет нейтрофил хемоаттрактивную деятельность, которая вовлечена в процессы развития кровеносных сосудов (ангиогенеза) и заживление ран и может обладать нейропротекторными эфеектами [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при физической нагрузке синтезируемые и освобождаемые скелетными мышцами миокины оказывают аутокринные, паракринные, или эндокринные действия и активно участвуют в воспалительных процессах. Поэтому отсутствие физической активности может нарушить дисбаланс между этими веществами в сторону противовоспалительного состояния, тем самым повлиять на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, сахарного диабета II степени, слабоумия, депрессии и т.д., иными словами способствует развитию «заболевания малоподвижного образа жизни».

Также, можно сказать о том, что данные миокины влияют на обмен веществ, мышечную регенерацию и гипертрофию, способствуют мышечному гомеостазу и адаптации мышц к физическим упражнениям.

Список литературы:

1. Щербаков В.И., Скосырева Г.А., Рябиченко Т.И. Роль миокинов в регуляции энергетического обмена. СмбГМУ-статья [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.ssmu.ru/bull/12/03/33.pdf - 2014

2. Pedersen L. Muscle-derived expression of the chemokine CXCL1 attenuates diet-induced obesity and improves fatty acid oxidation in the muscle.// Am J Physiol Endocrinol Metab. 2012 Apr 1;302(7):E831-40. doi: 10.1152/ajpendo.00339.2011. Epub 2012 Jan 24.

3. Olsen CH. Exercise-induced liver chemokine CXCL-1 expression is linked to muscle-derived interleukin-6 expression. // J Physiol. 2011 Mar 15;589(Pt 6):1409-20. doi: 10.1113/jphysiol.2010.200733. Epub 2011 Jan 4.

4. Christa Broholm and Bente Klarlund Pedersen. Leukaemia inhibitory factor – an exercise-induced myokine. // Exerc Immunol Rev. 2010;16:77-85.

ВЛИЯНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ НА ДИНАМИКУ СИЛЫ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Калинникова Ю.Г., Иноземцева Е.С. Капилевич Л.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Увеличение информационных технологий и психологических нагрузок на организм студенток требует большого напряжения всех функциональных систем, поэтому существует потребность оптимизации функций организма для приспособления к изменяющимся условиям [1].

Сила нервной системы - одно из основных свойств нервной системы, отражающее предел работоспособности клеток коры головного мозга, то есть их способность выдерживать, не переходя в тормозное состояние (торможение), либо очень сильное, либо длительно действующее (хотя и несильное) возбуждение [1, 4].

Нарушение функционального состояния ЦНС проявляется в изменении нейродинамических свойств: баланса, функциональной подвижности нервных процессов, динамичности и выносливости нервной системы и т. д. [2].

Полифункциональное психофизиологическое исследование позволяет оценить адаптивные возможности организма, адаптивную функцию ЦНС и по состоянию этой функции прогнозировать адаптацию к реальным условиям трудовой деятельности, связанной с нервно-психическим напряжением. Снижение работоспособности под влиянием выполненной работы принято считать утомлением [3].

Цель исследования: Изучение влияние различной ритмо-темповой структуры занятия по аэробике на психофизиологические показатели студенток.

Объект и методы исследования: Была сформирована группа из 25 девушек возрасте от 17 до 20 лет. Обследование выполнялось в состоянии относительного покоя и после выполнения упражнений аэробной части занятия различной ритмо-темповой структуры: 115–125 уд/мин, 125–140уд/мин и 140–160 уд/мин.

Изучение психофизиологических характеристик осуществлялось с помощью АПК «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт», г. Иваново).

Результаты и обсуждение. Для диагностики силы нервных процессов применялась методика «Теппинг-тест». Сила нервных процессов является показателем работоспособности человека.

До нагрузки в группе исследуемых наблюдалось преобладание лиц со средне-слабой и средней силой нервных процессов (46,1 и 38,5% соответственно). Низкая сила нервных процессов выявлена у 15,4 % обследуемых девушек, высокая сила зарегистрирована не была (таблица 1). Нагрузка с ритмом 125–140уд/мин на характеристику силы нервных процессов

не влияла. Увеличение ритма нагрузки до 140-160 уд/мин кардинально изменило картину: количество девушек с низкой силой нервных процессов увеличилось до 53,8%, а доля лиц со средне-слабой силой составила 15,4%. Наблюдалось так же уменьшение уровня начального темпа работы с увеличением ритмо-темпового сопровождения со второго (125-140 уд/мин) на третий (140-160 уд/мин).

Таблица 1. Показатели диагностики силы нервных процессов студенток

Исследуемые показатели		До нагрузки	После нагрузки с РТС 1	После нагрузки с РТС 2	После нагрузки с РТС 3
Типы нервной системы (%)	Сильный	0	0	0	15,4
	Средний	38,5	30,7	30,7	15,4
	Слабый	15,4	30,7	30,7	53,8
	Средне-слабый	46,1	38,6	38,6	15,4
Уровень начального темпа работы (Гц)		6,55 (6,15;7,11)	7,17 (6,65;7,47)	6,68* (6,31;7,09)	6,09* (5,19;6,72)

Примечание: РТС 1 -ритмо-темповое сопровождение 115-125 уд/мин
РТС 2-ритмо-темповое сопровождение 125-140 уд/мин
РТС 3-ритмо-темповое сопровождение 140-160 уд/мин
*- статистически значимое различие ($p<0.05$) показателя после нагрузки с РТС 2 и РТС 3

Заключение. Увеличение ритмо-темпового сопровождения занятий по аэробике до 140 уд/мин приводит к снижению силы и подвижности нервных процессов, что свидетельствует о снижении психофизиологической адаптивности, характеризующей эффективность деятельности и оптимальную работоспособность. В то же время при ритмо-темповой структуре занятия 140-160 уд/мин наблюдается увеличение силы нервных процессов, увеличение силы и выносливости мышц. Все изложенное свидетельствует, что адаптационные перестройки при изменении ритмо-темповой структуры нагрузки имеют фазный характер. Наряду с развивающимся при увлечении темпа занятия утомлением, при возрастании темпа свыше 140 уд/мин вовлекаются центральные механизмы регуляции, обеспечивающие адаптацию к нагрузкам, что проявляется в увеличении силы и улучшении координации движений, а так же в изменении структуры моторных асимметрий.

Список литературы:

1. Мантрова, И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново : ООО «Нейрософт», 2008. – 216 с.

2. Koshelskaja E.V., Kapilevich L.V., Bajenov V.N., Andreev V.I., Buravel O.I. Physiological and Biomechanical Characteristics of the Kick and Goal Techniques of Football Players // Bulletin of Experimental Biology and Medicine. 2012. V.153. I.2. P.266-268.

3. Nilsson U. Stressreduction and analgesia in patients exposed to calming musicpostoperatively: a randomized controlled trial / Nilsson U., Unosson M., Rawal N// European JournalAnaesthesiology.- 2005. -№ 22 (2).- P.96–102.

4. Nilsson U. The effect of music intervention in relation to gender duringcoronary angiographic procedures / Nilsson U., Lindell U., Eriksson A., Kellerth T//a randomized clinical trialEuropean Journal Cardiovascular Nurs.- 2006. -№8(3). -P.177–180.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Лалаева. Г.С.*, Капилевич Л.В.**

* Томский государственный университет, Томск, Россия.

** Томский государственный университет, Томск, Россия.

Нервная система управляет многообразной и сложной деятельностью всех органов и систем человеческого организма, регулирует все процессы, происходящие в нем.

Она осуществляет связь организма с меняющимися условиями внешней среды.

Без участия нервной системы и в первую очередь центральной нервной системы нельзя выполнить ни одного физического упражнения. Благодаря ей все органы работают согласованно и человеческий организм представляет собой единое целое [1].

По мнению многих авторов, занятия спортом благотворно влияют на центральную нервную систему, улучшают ее деятельность, так как в процессе спортивной деятельности в организме возникает большое количество условнорефлекторных связей между карой головного мозга, внутренними органами и двигательным аппаратом. В настоящее время в литературе имеется немало сведений об изменениях функционального состояния организма, физических и психологических качеств людей, занимающихся спортом [1,3,4].

Для изучения физиологических механизмов регуляции двигательной активности у спортсменов наиболее интересными являются показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС. Одним из основных клинических методов исследования ЦНС является метод электроэнцефалография (ЭЭГ) — метод регистрации электрической активности (биотоков) мозговой ткани с целью объективной оценки функционального состояния головного мозга [2,5].

Для изучения психофизиологических функций спортсменов испульзуют комплекс психофизиологических методов исследования [3,4].

Целью данного исследования было изучение функционального и психофизиологического состояния нервной системы у студенток ТГУ, занимающихся на специализациях волейбол, баскетбол и общефизической подготовки (ОФП).

Исследование проходило с сентября по декабрь 2014 года на базе лаборатории ТГУ.

В эксперименте приняли участие две группы студенток, обучающихся в Томском государственном университете в возрасте 17-20 лет, общее количество которых составило 30 человек. Из них 15 девушек занимаются на специализации игровых выдов спорта (баскетбол и волейбол) и 15 студенток на специализации ОФП.

По результатам анкетирования у обследованных спортсменок не было обнаружено травм и заболеваний ЦНС.

У каждой студентки в стандартных условиях (сидя с закрытыми глазами) регистрировалась ЭЭГ, электроды располагались в соответствии с международной схемой «10–20». Изучаемые характеристики биопотенциалов мозга вычислялись для 8 отведений в четырех частотных диапазонах: дельта (0,4-3,9 Гц), тета (4,3-7,8 Гц), альфа (8,2-12,9 Гц), бета(13,3-19,9 Гц) активности.

Для изучения психофизиологических функций студенток были выбраны такие психофизиологические тесты как «простая зрительная моторная реакция (ЗМР)», «координациометрия», «теппинг-тест», «таблицы Шульте», «динамометрия».

Статистическая обработка данных производилась при помощи программы Statistica 8.0 фирмы Statsoft. Так как проводился анализ двух независимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

При анализе результатов были выявлены статистически значимые различия в показателях средняя амплитуда альфа, дельта и тетта волн в разных отведениях (C3-A1, C4-A2; FP1-A1, FP2 -A2; O1-A1, O2-A2; T3-A1, T4-A2).

По данным исследрвания выявлено, что у спортсменок, занимающихся игровыми видами спорта показатели средней амплитуды альфа волны в отведениях C3-A1, C4-A2, FP1-A1, FP1-A2, O1-A1, O2-A2 превышают данные показатели студенток, занимающихся общей физической подготовкой ОФП.

Так же были обнаружены достоверные различая в показалелях средней амплитуды тетта-ритма в отведениях C4-A2, FP2-A2, O1-A1, O2-A2 у спортсменок специализации волейбол и баскетбол они оказались ниже по сравнению с группой студенток занимающихся ОФП.

Что касается показателей средней амплитуды дельта вол, то здесь так же были обнаружены статистически значимые различая между группами. У девушек, занимающихся волейболом и баскетболом данные показатели были выше по сравнению с группой девушек, занимающихся ОФП.

Таким образом, доминирование альфа и дельта волн у девушек, занимающихся на специализации игровых видов спорта говорит о том, что они находились в спокойном, умиротворенном, безмятежном состояния при этом в их организме происходили процессы самовосстановления. В то время как недостаток альфа активности у девушек, занимающихся на специализации ОФП является показателем стресса, эмоциональной перегрузки, тревожности. Усиление тета-ритма у девушек специализации ОФП служит симптомом их эмоционального напряжения.

По результатам психофизиологического тестирования двух групп также были выявлены достоверные различия.

Тест «Таблицы Шульта» позволил сделать вывод о том, что психологическая устойчивость спортсменок игровых видов спорта достоверно выше по сравнению с показателями данного теста у студенток специализации ОФП.

Показатели теста «ЗМР» позволили выяснить, что скорость сенсомоторных реакций, устойчивость внимания и оперативная память у девушек, занимающихся на специализациях волейбол и баскетбол достоверно выше по сравнению с результатами студенток специализации ОФП.

С помощью теста «координациометрия» было выявлено, что сенсоматорная координация у студенток специализации ОФП достоверно ниже по сравнению с данными показателями у студенток-игровиков.

Тест «Динамометрия» показал, что интегральный показатель выносливости левой руки, средняя сила и величина максимального усилия в начале для левой руки у девушек, занимающихся на специализации игровых видах спорта достоверно выше по сравнению с показателями студенток специализации ОФП.

По результатам теста «Теппинг-тест» у студенток специализации ОФП и игровых видов спорта достоверных различий выявлено не было это говорит о том, что показатели силы нервной системы у девушек обеих групп одинаковы ($p<0,05$)

Обнаруженные особенности функционального состояния нервной системы, тестируемых по всей вероятности, связаны с особенностями функционирования различных отделов головного мозга, где ведущую роль занимает кора больших полушарий, а именно теменная доля, лобная доля и затылочная доля, в височной доле по изучаемым показателям статистически значимых различий между тестируемыми группами выявлено не было.

Проанализировав все выше изложенное, в заключении, хотелось бы отметить, что спортивно-игравая деятельность способствует не только формированию физических качеств, но и оказывает большое влияние на развитие нервно-мышечного аппарата, формирование жизнено важных двигательных умений и навыков и способствует укреплению нервно-психической устойчивости организма человека.

Список литературы:

1. Борисова И.М. Мозг и нервная система человека/ И.М. Борисова // Иллюстрированный справочник. - 2009. - С. 87 — 91.

2. Зенков Л.Р. Клиническая электроэнцефалография/ Л.Р. Зенков [и др.] // МЕДпресс-форм ISBN: 5-901712-21-8. - 2004. - С. 219-225

3. Королев С.К. Повышение эффективности управления подготовкой спортсменов, специализирующихся в восточных боевых единоборствах с позиции оценки нейрофизиологических характеристик [Электронный ресурс]: Спорт/ Исследование/ Биологические науки. – URL: http://100-bal.ru/sport/7460/index.html (дата обращения: 12.09.2014)

4. Макаренко Н.В. Сенсомоторные функции в онтогенезе человека и их

связь со свойствами нервной системы / Н.В. Макаренко [и др.] // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 6. – С.52-57.

5. Рыбина И.Я. Электроэнцефалография/ И.Я. Рыбина [и др.] // СПб: Логос. - 2004.- С. 32 — 35.

ДЕТСКАЯ МЕТЕОПАТОЛОГИЯ – ФАКТОР СНИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пашковская Г.В., Стрелкова Н.Н., Окунева Л.Л., Быконя С.Г.
Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Известно, что физическая нагрузка даётся человеку большим напряжением психических, эмоциональных и физических функций. Поэтому детям в периоды экстремальных погодных и геофизических ситуаций может просто недоставать энергоресурсов для своевременной адаптации. При этом страдают не только энергетика, но и увеличивается нагрузка на сердечно–сосудистую систему, органы дыхания, развиваются функциональные расстройства со стороны нервной и эндокринной систем. Дети ощущают дискомфорт, который, конечно, не могут объяснить. Вполне понятно, что после окончания экстремальной геофизической ситуации всё придёт в норму [1].

Здоровые дети легко адаптируются к колебаниям погоды. Если ребенок болезненно реагирует на изменения погоды, быстро утомляется, капризничает, с трудом засыпает, следует подумать о метеочувствительности [2].

Очень метеочувствительны новорожденные до 1 месяца, их адаптационные механизмы на изменения внешней среды не развиты. У детей первых месяцев жизни часто приступы метеоризма совпадают с изменениями атмосферного давления [1].

Высокая метеочувствительность сохраняется у детей до 5 лет, особенно при заболеваниях, т.к. их биологические системы полностью не адаптированы к колебаниям атмосферного давления, температуры, влажности воздуха. У детей некоторые заболевания, обострения хронических заболеваний имеют выраженную форму метеопатии, а другие протекают более скрытно [2].

Дети с заболеваниями бронхиальной астмой плохо переносят низкое атмосферное давление, у них появляются приступы удушья. Резкое повышение или снижение количества O_2 в атмосферном воздухе плохо переносят дети с заболеваниями сердца, дыхательной системы.

Феномен метеочувствительности изучается с древних времен. О метеозависимости говорил еще Гиппократ, называя ее главным фактором, влияющим на сезонность обострения хронических заболеваний и вспышки эпидемий. В прошлом веке появилась наука биометеорология, изучающая влияние физических и химических процессов, происходящих в атмосфере, воздействие климата и погоды на человека, и наука метеопатология, осваивающая методы лечения подобных воздействий.

Выяснилось, что на состояние нашего организма влияет огромное количество факторов. Это и температура воздуха, и влажность, и направление,

и сила ветра. Любопытен факт, что в городах людей, страдающих метеозависимостью, значительно больше, чем в сельской местности, где у людей выше иммунитет и сельские жители более приспособлены к резким переменам погоды. Это можно объяснить тем, что в мегаполисе в воздухе преобладают тяжелые ионы, которые сокращают световой день, и соответственно резко снижается количество ультрафиолета, необходимого организму. Кроме того, в городах нарушена естественная циркуляция водных масс. Дождевая вода не уходит в землю, а активно испаряется с асфальта в клубах автомобильных выхлопов и промышленного смога. Не затрагивая тему питания городских и сельских жителей, можно сделать вывод, что в городах намного больше людей, страдающих депрессией и жалующихся на погоду [3].

Наблюдения врачей показывают, что существуют наиболее типичные комбинации погодных факторов, отрицательно влияющих на организм людей, страдающих хроническими заболеваниями. В летнее время это высокая температура воздуха, высокая влажность и низкое атмосферное давление, усиливающее кислородную недостаточность. Кроме того, высокая влажность воздуха затрудняет потоотделение, что в сочетании с высокой температурой воздуха способствует перегреванию организма. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, кровеносных сосудов и легких. В зимний период особенно тяжела для больных морозная погода с повышенной влажностью и сильным ветром. Такая погода в сочетании с высоким атмосферным давлением нередко вызывает спазм сосудов и бронхов, головную боль и другие осложнения [1].

Внезапный температурный перепад на 8–10° и больше за сутки в сторону похолодания может способствовать освобождению гистамина из клеток, провоцируя аллергические реакции. Причем пострадать от крапивницы и родственных ей проявлений может и здоровый человек, не имеющий склонности к аллергии. Но особенно рискуют астматики — иногда достаточно выйти на холод из теплого помещения, чтобы начался приступ (так называемая холодовая астма).

Резкие перепады атмосферного давления. Комфортная для организма норма — около 750 мм рт. ст. Падение давления на 7–8 мм рт. ст. за 24 часа предъявляет повышенные требования к дыхательной системе, работе сердца и сосудов. Например, с приближением циклона, приносящего неустойчивую пасмурную погоду с туманами, дождями и порывистым ветром, перепад атмосферного давления сопровождается повышением влажности воздуха до 80 % и более. В такие моменты в атмосфере уменьшается содержание кислорода, а у ослабленных и больных появляются признаки кислородного голодания — слабость, одышка, ощущение духоты, нехватки воздуха [4].

Как бороться с метеозависимостью? Лечение и профилактика метеозависимости направлены, в первую очередь, на лечение основного заболевания и профилактику осложнений, вызванных погодными изменениями. Кроме того, нужно укреплять иммунитет, так как адаптированный организм менее подвержен воздействию внешних факторов. Соблюдение некоторых достаточно простых правил поможет если и не решить проблему полностью, то

легче справиться с ней. В первую очередь необходимо позаботиться об иммунной, сердечно-сосудистой и пищеварительной системах. При приближающейся смене погоды следует уменьшить физическую активность, по возможности заменив ее получасовой прогулкой на свежем воздухе. Специалисты рекомендуют в период «капризов» природы: избегать умственного и физического переутомления; не перегружать себя едой, не злоупотреблять мясной, жирной и жареной пищей, исключить острые приправы. Предпочтение лучше отдать молочно-растительной диете; постоянно делать физические упражнения, заниматься закаливанием (строго после консультации врача). Детям рекомендуется прием группы лекарств, которые улучшают самочувствие, — глицин, аскорбиновая кислота (витамин С), пчелиное маточное молочко (не рекомендуется применять, если есть аллергические реакции на продукты пчеловодства).

Список литературы:

1. Андронова Т.И., Деряпа Н.Р., Соломатин А.П. Гелиометеотропные реакции здорового и больного человека. – Л.: медицина, 1982, 248 с.
2. Журавлев В.А., Рыжаков Д.И., Шевантаева О.Н. Метеопатология и нарушения биоритмов. – Н.Новгород: НГМА, 1999. 59 С.
3. Мазурин А.В., Григорьев К.И. Метеопатология у детей. М.: медицина. 1990. 144 с.
4. Никберг И.И., Ревуцкий Е.Л., Сакали Л.И. Гелиометеотропные реакции человека. – К.: Здоров,я, 1986. 144 с.

ВЛИЯНИЕ ВОДНО-ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ГЕМОДИНАМИКУ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Бер А.А.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Введение.

Сердечно-сосудистая система во время беременности выполняет более напряженную работу, так как в организме появляется дополнительный плацентарный круг кровообращения [4].

Объем циркулирующей крови во время беременности возрастает на 40-60% [3]. В связи с увеличением объема циркулирующей крови отмечается высокое венозное давление в бедренной вене. Так же нередко во время беременности возникает варикозное расширение вен малого таза, наружных половых органов и нижних конечностей. Растяжение вен во время беременности может достигать 150 % от исходного уровня. Венозные концы капилляров расширяются, снижая тем самым интенсивность тока крови.

Начиная с середины беременности, в положении лежа на спине, увеличенная в размерах матка может сдавливать нижнюю полую вену и аорту. Сужение просвета нижней полой вены уменьшает венозный возврат крови к сердцу, что приводит к снижению сердечного выброса до 25 % от исходного.

При этом артериальное давление быстро снижается. Кожные покровы становятся бледными с цианотичным оттенком. Отмечается нитевидный пульс. Для улучшения кровообращения беременным женщинам необходимо заниматься физической активностью [5]. Одним из методов физической активности является лечебно-профилактический комплекс, включающий последовательное выполнение упражнений дыхательной и аквагимнастики на протяжении всего гестационного периода [2].

Целью работы было исследование влияния занятий аквагимнастикой на состояние системы кровообращения у беременных женщин.

Материалы и методы исследования.

Под наблюдением находилось 64 беременных женщины (средний возраст 26 лет, срок беременности – 20-36 недель). Исследование проводилось дважды – до начала и после завершения комплекса аквагимнастики. Состояние системы кровообращения оценивалось методами реовазографии с использованием диагностического комплекса Валента.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием пакета статистических программ STATISTICA 6.0. Проверку на нормальность распределения проводили с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Для оценки достоверности различий несвязанных выборок использовали t-критерий Стьюдента (для параметров с нормальным распределением) и U-критерий Манна-Уитни (для параметров, которые не подчиняются закону нормального распределения).

Комплекс упражнений выполнялся 4 раза в неделю под контролем методиста, а 3 раза в неделю самостоятельно. Продолжительность дыхательной гимнастики 15-20 минут, аквагимнастики – 45 минут [статья].

Комплекс дыхательной гимнастики состоит из 6 упражнений, которые выполняются в положении полусидя в расслабленном состоянии. Комплекс аквагимнастики включал в себя:

- Активные упражнения у бортика.
- Упражнения, вися на бортике спиной к нему.
- Упражнения, вися на бортике лицом к нему.
- Упражнения для груди.
- Упражнения на воде.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на задержку дыхания [1].

Упражнения выполняются на каждом занятии. 50% времени составляли активные упражнения с растяжкой, 50% - дыхательные упражнения и упражнения на задержку дыхания.

Результаты и их обсуждение.

Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Реовазографические показатели беременных женщин под воздействием водно-дыхательного тренинга.

Показатели		Контрольная группа	Экспериментальная группа	*p*
Реографический индекс [б/р]	Голень левая	0,75±0,24	1,01±0,24	0,001
	Голень правая	0,73±0,34	1,06±0,22	0,004
Время распространения реографической волны [с]	Голень левая	0,23 ± 0,04	0,26 ± 0,01	0,002
	Голень правая	0,22 ± 0,04	0,26 ± 0,02	0,002
Время медленного наполнения [с]	Голень левая	0,08 ± 0,01	0,06 ± 0,02	0,002
	Голень правая	0,09 ± 0,01	0,06 ± 0,02	0,001
Венозный отток [%]	Голень левая	27,35 ± 3,56	12,45 ± 5,63	0,000
	Голень правая	24,86 ± 2,62	11,86 ± 3,85	0,000
Дикротический индекс	Голень левая	0,70 ± 0,66	0,52 ± 0,11	0,001
	Голень правая	0,79 ± 0,09	0,49 ± 0,08	0,000
Диастолический индекс	Голень левая	0,94 ± 0,09	0,62 ± 0,13	0,004
	Голень правая	0,96 ± 0,10	0,63 ± 0,14	0,003

Реографический индекс – это показатель пульсового кровенаполнения сосудов. Норма для беременных женщин 0,8-1,2. Из таблицы видно, что женщины, который посещали водно-дыхательный тренинг, имеют показатели, соответствующие норме, а у женщин в контрольной группе показатели снижены. Сниженное кровенаполнение говорит о плохой циркуляции крови в нижних конечностях.

Реографический показатель имеет значение при оценке хронической венозной недостаточности, особенно сопровождающейся изменениями объема (слоновость, застой и др.).

Время распространения реографической волны показывает эластические свойства сосудистой стенки. Норма для беременных женщин составляет 0,25-0,27 секунд. В экспериментальной группе показатели в пределах нормы. В контрольной группе показатели снижены, что свидетельствует о снижении эластичности стенок сосудов и может привести к различным заболеваниям.

Время медленного наполнения характеризует тонус артерий мышечного типа. Норма показателя для беременных женщин составляет 0,05-0,07 секунд. Венозный отток характеризует тонус венозной сети. Норма показателя для беременных женщин составляет 0-20 %. Дикротический индекс характеризует тонус артериол. Норма показателя для беременных женщин составляет 0,4-0,6. Диастолический индекс характеризует отток крови из вен. Норма показателя для беременных женщин составляет 0,50-0,75.

В экспериментальной группе эти показатель находится в пределах нормы. У женщин контрольной группы показатели выше нормы, что говорит о повышении тонуса. Напряжение сосудистых стенок — их тонус — регулируется центральной нервной системой и биологически активными веществами, поступающими в кровь, что позволяет быстро его изменять в соответствии с потребностями организма. Продолжительное сужение артерий

сказываются на состоянии окружающих тканей потому, что уменьшается приток к ним крови, а следовательно, доставка питательных веществ и кислорода. В результате нарушаются обменные процессы в тканях. Длительное напряжение стенок артериальных сосудов приводит к стойкому повышению артериального давления, появлению приступов грудной жабы, боли в ногах.

Заключение.

В период беременности в организме женщины происходят значительные физиологические изменения, которые обеспечивают правильное развитие плода, подготавливают организм к предстоящим родам и кормлению. В этот непростой период нагрузка на все органы и системы организма женщины значительно увеличивается, что может привести к обострению хронических заболеваний и развитию осложнений.

Физические упражнения помогают укреплять те группы мышц, на которые приходится основная нагрузка во время родов, способствуют правильному дыханию, улучшают кровообращение.

При регулярном выполнении упражнений повышается уровень эндорфинов, естественных обезболивающих веществ, а после родов происходит более быстрое восстановление организма.

Одним из наиболее эффективных видов физических упражнений во время беременности являются занятия плаванием. Занимаясь специальными упражнениями в воде, можно дозировано нагрузить отдельные части тела – ноги, руки, брюшной пресс, ягодицы. Исчезнет венозный застой, а мышцы и кожа становятся эластичными и упругими. Водные упражнения облегчают приток крови к сердцу, что полезно при повышении давления во время беременности. За счет оттока тканевой жидкости в кровеносную систему и последующего ее выведения через почки происходит уменьшение отеков. Занятия аквагимнастикой в бассейне для беременных способствуют укреплению мышц спины и тазового дна, разгружают позвоночник и межпозвоночные диски, улучшают кровообращение.

Проведенные исследования свидетельствуют, что занятия аквагимнастикой способствуют нормализации функции сердечно-сосудистой системы как в центральном, так и в периферическом звеньях. Это находит отражение в снижении частоты сердечных сокращений и индекса напряжения, а так же в снижении тонуса периферических артерий.

Выводы:

1. Применение в период беременности комплекса аквагимнастики способствует нормализации функционального состояния системы кровообращения, что проявляется в нормализации всех реовазографических показателей.
2. Дозированная физическая активность является значимым фактором нормализации функции системы кровообращения у беременных женщин. Аквагимнастика является одной из перспективных форм физической активности при беременности.

Список литературы:

1. Бер, А.А., Радаева, С.В., Кабачкова, А.В. Методика проведения аквагимнастики для беременных женщин с использованием дыхательных упражнений / А.А. Бер // Физическая культура, здравоохранение, образование. – Томск.: Изд-во Томский гос. ун-т. – 2010. – 256-260 с.

2. Кривоногова, Т.С., Евтушенко, И.Д. Комплексный подход к оздоровлению беременных женщин / Т.С. Кривоногова. – Томск: Томск. гос. ун-т систем упр. и радиоэлектроники. – 2008. – 122 с.

3. Мельников Илья. Первая книга молодой мамы. Всё о беременности: этапы FB2 M.: Litres, 2012. — 26 с.

4. Сердечно-сосудистые заболевания у беременных женщин // Описание и применение лекарственных средств: интернет-справочник. [Электрон.ресурс]. - http://art.russ-med.ru/full_obstetrics_115_russ-med.html.

Физические упражнения для беременных. [Электрон.ресурс]. – Режим доступа: http://www.zdorovie.ru/?pt=1039.

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ

Ревинская Д.А.
Томский государственный университет, г.Томск, Россия

Новейшие научные открытия и разработки, даже не связанные, на первый взгляд, напрямую со спортивной деятельности, часто вносят значительный вклад в развитие спорта. В свою очередь задачи, возникающие в спорте и исследования в этой области, так же часто приводят к новым научным открытиям, расширяют знания человека о свойствах, возможностях, закономерностях работы человеческого тела. В последние десятилетия возможность добиться наилучших результатов часто зависят не столько от интенсивности тренировок и силы воли спортсмена (хотя эти аспекты всегда будут играть важную роль), но и от того, насколько тренировочный процесс соответствует индивидуальным физиологическим особенностям спортсмена, насколько в нем использованы новейшие научные данные и разработки. Поэтому для развития спорта важно пристально следить за всеми научными открытиями в области физиологии.

Одним из важнейших научных открытий в области физиологии в последние годы стали работы нейрофизиологов J. O'Keefe, M.B. Moser, E.I. Moser и др. В 2014 году за большой вклад в развитие понимания о том, как человеческий мозг производит ориентацию и позиционирование человека в пространстве, эти исследователи получили нобелевскую премию.

Человечеству до сих пор не известны принципы, по которым функционирует человеческий мозг. Хорошо известно лишь, что головной мозг состоит из большого числа нейронов, связанных между собой синоптическими связями. Взаимодействуя по средствам этих связей, нейроны формируют сложные электрические импульсы, которые контролируют деятельность всего организма. Но, несмотря на то, что функционирование отдельных нейронов

изучено достаточно хорошо, до сих пор не достигнуто понимание того, как именно в результате взаимодействия миллионов нейронов мозг функционирует как одно целое.

Исследования J. O'Keefe, M.B. Moser и E.I. Moser [1,2] были направлены на изучение области гиппокампа – одной из структур головного мозга, расположенной в медиальных височных отделах полушарий и относящейся к одной из наиболее древних систем мозга – лимбической системе. Традиционно считается, что гиппокамп ответственен за краткосрочную память человека и перевод информации из краткосрочной памяти в долговременную, а так же, и это подтверждается последними исследованиями, играет важнейшую роль в механизме пространственной и временной ориентации человека. Исследования в этой области начались около 35 лет назад, когда посредствам экспериментов над крысами, было совершено открытие «нейронов места» - особых нейронов, которые начинали проявлять активность в тот момент, когда животное обнаруживало себя в некотором месте лабиринта.

Для проведения экспериментов в область CA1 гиппокампа головного мозга крысы имплантировали микроэлектроды для записи электрической активности отдельных нейронов. После имплантации крысу помещали в лабиринт, состоящий из 3х ответвлений и круглой центральной части, и заставляли какое-то время посидеть спокойно (например, заворачивали для этого в полотенце), записывая при этом спокойную активность гиппокампа. После этого, крысу разными способами побуждали пробежаться по всему лабиринту, фиксируя при этом любые изменения выбранных нейронов. В процессе исследований этих записей было выявлено два вида нейронов: первые проявляли активность, когда крыса обнаруживала себя в какой-либо области лабиринта вне зависимости от того, как она туда попала. Причем среди таких нейронов были и те, которые были максимально активны тогда, когда крыса находилась в заданной области и при этом обнюхивала новый предмет или изучала пустую миску, в которой раньше всегда была еда. А были и те, активность которых не зависела от деятельности крысы в заданной области. Второй тип нейронов («нейроны направления») проявлял активность в зависимости от направления поворота головы крысы. В результате последующих исследований было выяснено, что все области гиппокампа содержат «нейроны места», но нейроны этого класса, проявляющие максимальную электрическую активность, расположены в области CA.

В дальнейшем, эти исследования были расширены и дополнены норвежцами M.B. Moser и E.I. Moser [2,3]. Они провели исследования не в самом гиппокампе, а в энториальной области коры, которая является частью гиппокампальной формации. Здесь были обнаружены клетки, очень похожие на «нейроны места», образующие между собой периодическую треугольную структуру («нейроны координатной сетки»). Эти клетки образуют нечто напоминающее координатную сетку в пространстве и активизируются каждый раз, когда животное оказывается в нужной точке координат заданного для исследования пространства. При этом один и тот же набор нейронов используется в различных пространствах. Кроме того, в этой же области были

найдены и «нейроны границ». Они проявляли максимальную активность, когда область, предоставленная для исследования, заканчивалась, или если в области, за которую отвечает клетка, находится какое-либо препятствие.

Долгое время исследователи считали, что активность «нейронов места» основывается преимущественно на вычислениях. Считалось, что зная исходную точку, направление и скорость движения гиппокамп вычисляет очередное местоположение крысы и сигнализирует о том, что она находится в определенном месте лабиринта. Однако последние исследования опровергли эту теорию. Теперь считается, что «нейроны места» реагируют преимущественно на периферические сенсорные сигналы. Так, например, если крыса движется по кругу, то будет наблюдаться смена активных нейронов, сигнализирующая о том, что животное изменило свое местоположение. Если же просто повернуть платформу с крысой целиком, то такой активности наблюдаться не будет. Также, продление сторон прямоугольной коробки, растягивало поле, в котором проявлялась активность определенного нейрона в том же направлении. Из этого следует, что роль внешней сенсорной информации, а особенно информации о границах играет значительную роль. Но при этом «нейроны места» и «нейроны границ» не просто отображают сенсорную информацию. Если удалить характерные ориентиры, но оставить животное в тех же условиях, то активность нейронов, определяющих местоположение крысы сохранится. Кроме того, если пересадить животное из исследованного лабиринта в другой похожий, то за схожие места в новых условиях будут отвечать те же нейроны – крыса будет пользоваться опытом прохождения предыдущего лабиринта для исследования нового.

В последние годы подобные исследования были проведены на летучих мышах, чтобы посмотреть, как мозг моделирует трехмерное пространство [4]. Результаты показывают, что моделирование трехмерного пространства происходит аналогичным образом и все направления координат равнозначны относительно друг друга. Другие исследования в этой области показывают, что гиппокамп отвечает не только за кодирование пространства, но и за кодирование времени – существуют особые клетки, кодирующие временные интервалы. Их активность представляет ритмическую последовательность даже, если никаких событий вокруг не происходит. Также, в последние несколько лет были проведены первые исследования на людях [5]. В качестве испытуемых выступали люди с имплантированными в мозг электродами, использованными в диагностических целях для хирургического лечения лекарственно-устойчивых форм эпилепсии. Исследования показали, что гиппокамп у людей содержит клетки с аналогичными функциями.

Несмотря, на все открытия в вопросе о том, как мозг выполняет процесс ориентации человека в пространстве остается очень много вопросов. Так, в частности, известно, что скорость образования новых нейронов в гиппокампе приблизительно равна 1400 нейронов ежесуточно. При этом проведенные исследования показывают, что у людей, которым требуется хорошо ориентироваться в пространстве (например, у таксистов) гиппокамп со временем увеличивается. Кроме того, у млекопитающих окончательное

формирование системы головного мозга ответственной за восприятие пространства происходит через достаточно значительное время после рождения. Так у крыс, например, она оказывается сформированной только к 35 дню жизни. Интересным вопросом является выявление факторов, оказывающих влияние на формирование этой системы.

Эти фундаментальные исследования могут оказать значительное влияние на развитие теории и методики физической культуры и спорта. Так, например, выявление факторов, влияющих на развитие гиппокампа, а значит и на качество пространственной ориентации, даст дополнительные критерии отбора в спорт высших достижений для тех видов спорта, в которых это качество играет значительную роль. С другой стороны, тот факт, что наличие большого числа пространственных задач влияет на развитие гиппокампа, может помочь выявлять детей, для которых в процессе физического воспитания наиболее приоритетным является развитие координационных способностей с целью увеличения объема таких задач в структуре тренировки. Также в настоящий момент широко развиваются параолимпийские виды спорта и спорт для людей с ограниченными возможностями. В таких видах спорта всегда присутствуют трудности с ориентацией в пространстве. Фундаментальные исследования в вопросах функционирования человеческого мозга играют значительную роль в формировании методики тренировок для таких спортсменов.

Список литературы:

1. O'Keefe J. Place units in the hippocampus of the freely moving rat.// Exp Neurol. 1976. № 51. PP. 78-109.

2. Moser E.I., Kropff E., Moser M.B. Place Cells, Grid Cells, and the Brain's Spatial Representation System // Annu. Rev. Neurosci. 2008. №31. PP. 69-89.

3. Solstad T., Boccara C.N., Kropff E., Moser M.B., Moser E.I. Representation of geometric borders in the entorhinal cortex. // Science. 2008. T. 322. PP. 1865-1868.

4. Yartsev M.M., Ulanovsky N. Representation of three-dimensional space in the hippocampus of flying bats. // Science. 2013. T. 340. PP. 367-372.

5. Miller J.F., Neufang M., Solway A., Brandt A., Trippel M., Mader I., Hefft S., Merkow M., Polyn S.M., Jacobs J., Kahana M.J., Schulze-Bonhage A. Neural activity in human hippocampal formation reveals the spatial context of retrieved memories. // Science. 2013. T. 342. PP. 1111-1114.

РОЛЬ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ПРОЦЕНТ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК

Болдарев М.А.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия
Научный руководитель: Палкин М.В.

Всем известно, что в различных спортивных программах комбинируются упражнения статического и динамического характера. Данные физические нагрузки оказывают различное воздействие на мышечные волокна белого и красного типов. С развитием науки и проведением научных опытов сложилось много мнений касательно использования комбинированной методики и выражения процента использования того или иного типа выполнения упражнения в программе.

Исходя из физиологических особенностей человека и определения его возможностей, можно установить процент использования статических и динамических нагрузок. Статические упражнения переносятся организмом сложнее, поэтому являются более опасными для еще не адаптированных мышечных волокон. Данный тип нагрузки влечет за собой непосредственное увеличение мышечной массы и площади фиксации тканей к костным образованиям. Так же удлиняется сухожильная часть, укорачивается мышечное брюшко, усиленно развиваются внутримышечные соединительные прослойки. Происходит саркоплазматическая гипертрофия. Из-за саркоплазмы утолщается мышечное волокно. Содержание миоглобина в мышечных волокнах увеличивается, а гликогена уменьшается. Скорость сокращения медленная. При статических нагрузках в мышцах увеличивается количество красных мышечных волокон[1].

Как мы видим, упражнения статистического типа несут в себе серьезные метаболические изменения. Можно определиться в том, что для начинающего атлета процент применения статики должен составлять всего 15-20 процентов, для девушек еще меньше, около 8-10. Резкое увеличение процента использования может повлечь за собой метаболические изменения сердца и сосудов. Так как неподготовленная сердечно - сосудистая система начинает перегонять кровь по суженным сосудам и провоцирует гипертонию. Данные ошибки выражаются при выполнении негативных повторений, выполнения упражнения на стационарном тренажере, работа с резиновыми лентами, для отработки срыва соперника с места и дальнейшего броска, и т.д.

В динамических нагрузках процесс адаптации происходит немного иначе. Увеличение объема мышечной ткани происходит медленнее и меньшей степени. Уменьшается прикрепление мышечной ткани к костным образованиям, так же происходит укорачивание сухожильной части. Происходит гипертрофия по миофибриллярному типу[2]. Увеличение мышечных волокон. В данном типе нагрузки по большей части приоритет отдается белым мышечным волокнам.

Используя в программе тренировок динамичный тип нагрузки, нужно определиться с двигательным режимом и систематизацией. Это увеличит результативность работы и кровоснабжение мышечных волокон, делая их более работоспособными. Возрастает площадь соприкосновения мышечных волокон с нервными элементами, что способствует улучшению концентрационного процесса и взаимодействия головного мозга с определенными группа мышц.

Динамические нагрузки имеют приоритет при построении любой спортивной программы и используются до 80-90 процентов всего цикла. Даже

при подготовке на соревновательный сезон они занимаю до 100 процентов программы, так как происходит снижение жировой прослойки, энергетического обмена, суставы становятся более подверженными к травмам при статических нагрузках.

После предельных физических нагрузок должен быть период отдыха, достаточный для восстановления всех процессов в мышцах, иначе начинают развиваться хроническое переутомление и перетренированность. При этом морфологические изменения в мышцах происходят в двух направлениях: с одной стороны, наблюдается распад мышечных волокон, а с другой - продолжается процесс гипертрофии мышечной ткани.

Таким образом, при действии статических и динамических физических нагрузок в скелетных мышцах отмечается сложная структурная перестройка, основой которой является рабочая гипертрофия мышечной ткани. В зависимости от спортивной специализации к той или иной мышечной группе предъявляются особые требования, поэтому у спортсменов отмечается неодинаковое развитие мышечной системы в целом и определенных групп мышц, а также изменяются их силовые качества. Нарушение двигательного режима, вызвавшее перетренированность у спортсмена, сопровождается предпатологическими и патологическими изменениями в мышечной ткани.

Исходя из вышесказанного, можно выразить то, что приоритет отдается динамическому способу выполнению упражнений. Так же нельзя оставить без снимания требования различных видов спорта и специализацию атлета. Статические упражнения играю важную роль в развитии мышечной ткани и ее особенностей. Поэтому происходит комбинирование и компенсация статики и динамики, выполнение цикличности в программе тренировок, которые должны носить индивидуальный характер.

Список литературы.

1. Адаптационные изменения мышц при статических и динамических нагрузках. [Электронный ресурс] URL: http://3ys.ru/sportivnaya-morfologiya/adaptatsionnye-izmeneniya-myshts-pri-staticheskikh-i-dinamicheskikh-nagruzkakh.html
2. Самсонова А.В. Механизмы миофибриллярной гипертрофии скелетных мышц человека //Мат. 1 Всерос. Конф. С межд. Участием "совершенствование учебного процесса в условиях современного вуза.- Белгород: БегГУ, 2012.- С. 388-395

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ МОМЕНТА ПРИЗЕМЛЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Капилевич Л.В.
Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

С точки зрения теории физической культуры и спорта техника действий в безопорном положении достигается путем тренировок, постепенно подводящих

индивидуальную технику выполнения определенного упражнения к эталонной. В таком случае единственным критерием оценки является соответствие этому эталону, а вся задача тренера сводиться к устранению отклонений от эталонного исполнения. При этом мало внимания уделяется оценке физиологических процессов, обеспечивающих технику движений.

В то же время сегодня в физиологии двигательной активности существует комплекс методик, позволяющих объективно оценивать состояние различных функциональных систем спортсмена. Под влиянием физической нагрузки происходит морфологическая и функциональная перестройка систем внутренних органов, совершенствование их регуляции [1]. «Функциональные системы организма - динамические, саморегулирующиеся центрально-периферические организации, обеспечивающие своей деятельностью полезные для метаболизма организма и его приспособления к окружающей среде результаты» [2].

При выполнении действий в безопорном положении важным психологическим фактором является готовность к приземлению, исключению возможности потери равновесия и падения. Нередко этот фактор препятствует эффективному выполнению упражнения.

Цель исследования: описать биомеханические особенности приземления при выполнении прыжка в длину с места у спортсменов различной квалификации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели было обследовано 30 мужчин в возрасте от 17 до 24 лет. По степени сформированности двигательного навыка они были разделены на две группы. В основную группу вошли легкоатлеты высокой квалификации (16 человек), занимающиеся более четырех лет и специализирующиеся в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Контрольную группу составили студенты (14 человек), не имеющие спортивных разрядов в легкой атлетике. Все обследованные выполняли прыжок в длину с места. Данное упражнение не является соревновательным, но используется в тренировочном процессе легкоатлетов.

Для анализа ориентации звеньев тела, их местоположения в пространстве и отношения к опоре использовался метод отслеживания движения (Motion Tracking) [3]. Пространственные перемещения звеньев тела спортсменов регистрировались с помощью видеокамеры Vision Research Phantom Mire eX2. Съемка велась со скоростью 100 кадров в секунду. Полученные данные были обработаны и проанализированы в программе StarTraceTracker 1.1 VideoMotion®.

Результаты и обсуждение.

На рисунке 1 представлены стоп-кадры момента приземления испытуемых из двух групп. Видно, что у испытуемого контрольной группы угол в шейном отделе позвоночника составляет примерно 220°, что отражает реакцию моторных центров ствола мозга на афферентацию от рецепторов вестибулярного аппарата. У испытуемого основной группы этот механизм рефлекторной регуляции равновесия так же задействован, однако разгибание в шейном отделе уже выражено в меньшей степени и мышцы шеи и голова не так

активно сопротивляются ускорению, чтобы не мешать общему вектору направления движения тела.

На рисунке 2 представлена динамика угла «голова-туловище» при приземлении. Представлен интервал от начала приземления до начала выхода в вертикальное положение. У легкоатлета момент приземления занимает 0,4 секунды. Студент приземляется за меньший интервал времени на графике по оси X (время, с.) интервал в 0,25 с. Таким образом, рисунок 1Б соответствует значению на графике по оси X 0,05 с. (рисунок 2), когда угол положения головы испытуемого контрольной группы равен 210 градусов. А у легкоатлета момент на рисунке 1А соответствует на графике по оси времени 0,24 с. и равен 197 градусам. После чего положение головы прыгуна контрольной группы остается неизменным и график останавливает свой рост на отметке 210-230 градусов (рисунок 2), когда у легкоатлета угол положения головы уменьшается до 120 градусов (0,4с.). Очевидно, такое движение головы легкоатлета помогает компенсировать удар о поверхность пола плавным сгибанием корпуса для группировки и дальнейшего удержания равновесия. Благодаря статокинетическим рефлексам вестибулярного аппарата организм человека сохраняет равновесие при ускорении [4]. В данном случае ускорение является линейным, и рефлекс вызывает сокращение мышц шейного отдела для предотвращения действующего на испытуемого ускорения (сохранения вертикального положения, нормальной ориентации в пространстве) [5].

Компенсация удара во время приземления в первую очередь происходит в коленном суставе, график изменения угла которого (рисунок 3) у испытуемых из двух групп имеет одинаковую динамику. Однако изменения значения угла и скорость движения сустава у основной группы гораздо больше. Спортсмены - легкоатлеты при приземлении совершают глубокий присед, не опасаясь потери равновесия. В то время как испытуемые контрольной группы в момент приземления из-за опасения потери равновесия и падения замедляют скорость и степень сгибания в коленном суставе, что приводит к усилению механической нагрузки на опорно-двигательный аппарат и травмированию надкостницы.

Тазобедренный сустав, расположенный в непосредственной близости с ОЦМТ, в момент приземления находится уже в согнутом положении. Здесь наблюдается характерные различия между двумя группами испытуемых (рис. 4):

- Прыгуны контрольной группы, пытаясь совершить безопасное приземление, практически не сгибают тазобедренный сустав от момента начала приземления до вертикального выхода, сохраняя величину угла в 140°. Поэтому на графике (Рисунок 4.) видно как угол тазобедренного сустава начинает резко уменьшаться только в момент контакта с опорой (точка 0 на оси X). И величина угла продолжает уменьшаться до момента выхода в вертикальное положение (для контрольной группы эта точка соответствует 0,25 с).
- В группе легкоатлетов тазобедренный сустав в момент соприкосновения с опорой уже согнут до 70°-60°, за счет одновременно выпрямленных вперед ног и отведенных назад рук для увеличения дальности прыжка. Спортсмены продолжают движение вперед в таком положении до контакта с опорой, то есть

сознательно приближают проекцию ОЦМТ к области приземления за счет сгибания в тазобедренном суставе.

Интересным является факт, что динамика скоростей движения тазобедренных суставов у испытуемых из двух групп имеет сходный характер (Рисунок 5). Самое главное отличие - в амплитуде изменения скоростей, у легкоатлетов она гораздо больше как по вертикали, так и по горизонтали. В момент контакта с опорой горизонтальная скорость движения тазобедренного сустава у легкоатлета равна нулю, изменяется только вертикальная, то есть ОЦМТ по горизонтали не смещается, двигаясь по вертикали вниз к выбранной точке приземления. В контрольной группе в этот момент совершаются и горизонтальные и вертикальные перемещения, что приводит к проскальзыванию точки приземления. В момент выхода в вертикальное положение у легкоатлетов графики (Рисунок 5А) вертикальной и горизонтальной скорости пересекаются за счет резкого изменения характера движения – это происходит в точке t=0,4 с. В то время как в контрольной группе графики (Рисунок 5Б) в точке начала выхода в вертикальное положение (0,25 с) продолжают совершать незначительные колебания практически уже до окончания двигательного действия.

Заключение.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что формирование технических навыков приземления при выполнении прыжков в длину происходит за счет перестройки системы статокинетических рефлексов спортсмена. Меняется характер движения в шейном отделе позвоночника, в тазобедренном и коленном суставах. У прыгунов контрольной группы голова отводится назад, что отражает реакцию моторных центров ствола мозга на афферентацию от рецепторов вестибулярного аппарата. У испытуемых основной группы этот механизм рефлекторной регуляции равновесия задействован, однако разгибание в шейном отделе уже выражено в меньшей степени и мышцы шеи и голова не так активно сопротивляются ускорению, чтобы не мешать общему вектору направления движения тела.

Амплитуда изменения значения угла, а соответственно и скорость движения в коленном суставе у основной группы гораздо выше. Спортсмены - легкоатлеты при приземлении совершаю глубокий присед, не опасаясь потери равновесия. В то время как испытуемые контрольной группы в момент приземления из-за опасения потери равновесия и падения замедляют скорость и степень сгибания в коленном суставе, что приводит к усилению механической нагрузки на опорно-двигательный аппарат и травмированию надкостницы. При этом такой способ поддержки равновесия является малоэффективным - управление устойчивостью тела осуществляется посредством расположения вертикальной проекции общего центра массы тела (ОЦМТ) в пространственном поле устойчивости или в контуре овала площади приземления.

Прыгуны контрольной группы, опасаясь падения, практически не сгибают тазобедренный сустав с момента начала приземления до вертикального выхода. В группе легкоатлетов тазобедренный сустав в момент соприкосновения с опорой уже согнут. В момент контакта с опорой горизонтальная скорость

движения тазобедренного сустава у легкоатлетов равна нулю, изменяется только вертикальная, в контрольной группе в этот момент совершаются и горизонтальные и вертикальные перемещения, что приводит к проскальзыванию точки приземления.

Таким образом, в процессе тренировки легкоатлетов происходит перестройка двигательных стереотипов не только в фазе выпрыгивания, но и управления телом в фазах полета и приземления.

Список литературы:

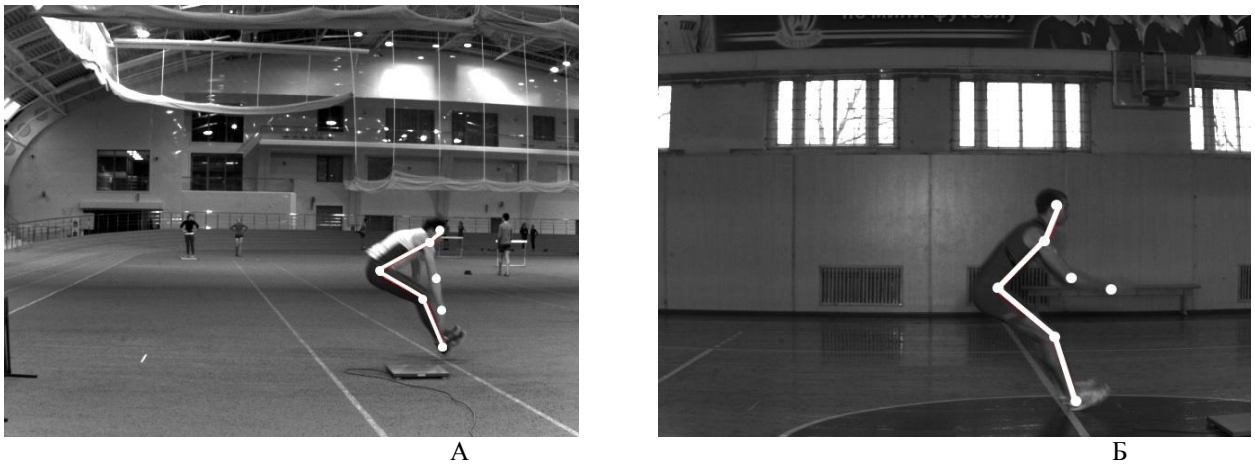
1. Спортивная медицина (руководство для врачей) / под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М.: Медецина, 1984. - 384с.

2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Психология, 1980. - 216 с.

3. Капилевич Л.В. Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении у спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2012. №7. С. 45-49.

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

5. Магнус Р. Статические и статокинетические рефлексы [Электронный ресурс] URL: http://turboreferat.ru/medicine/staticheskie-i-statokineticheskie-refleksy-r/193674-969843-page1.html (дата обращения: 15.03.2014г.)



А Б

Рис. 1 Кадр приземления испытуемого основной (А) и контрольной (Б) группы

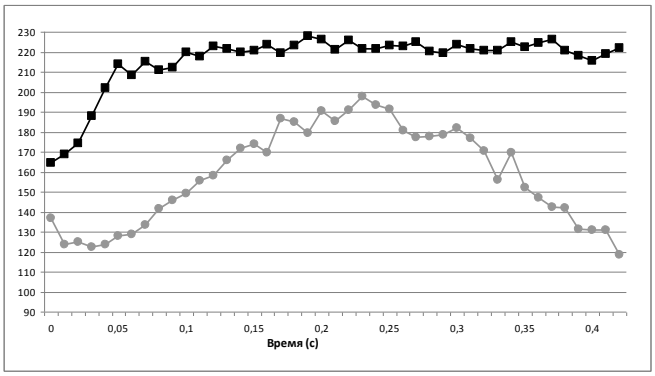


Рис. 2 Динамика изменения угла положения головы испытуемых при выполнении прыжка в длину с места. Светлая линия – основная группа. Темная линия – контрольная группа.

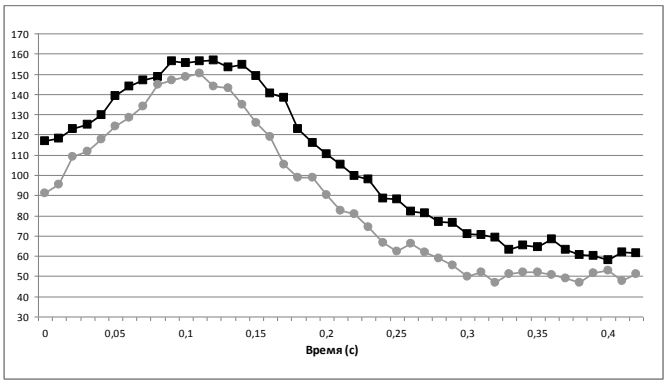


Рис. 3 Динамика изменения угла коленного сустава испытуемых при выполнении прыжка в длину с места. Светлая линия – основная группа. Темная линия – контрольная группа.

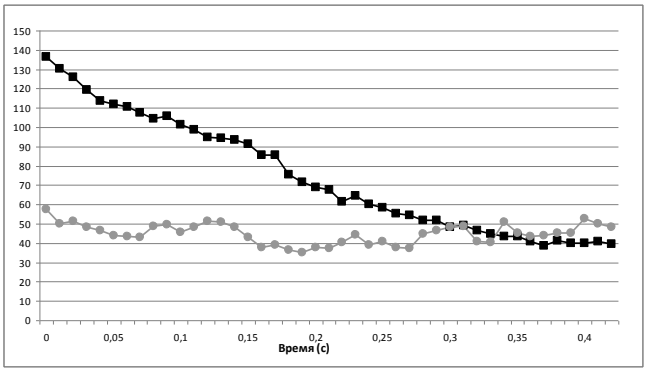
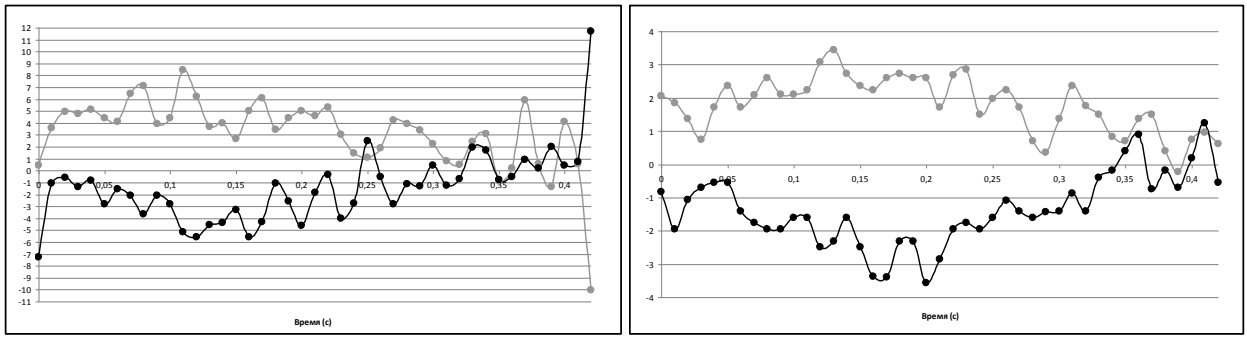


Рис. 4 Динамика изменения угла тазобедренного сустава испытуемых при выполнении прыжка в длину с места. Светлая линия – основная группа. Темная линия – контрольная группа.



А Б

Рис. 5 Динамика изменения скорости движения тазобедренного сустава у испытуемых основной (А) и контрольной (Б) групп. Светлая линия – горизонтальная скорость точки. Темная линия – вертикальная скорость точки.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СТАБИЛОАНАЛИЗАТОР КАК ТРЕНАЖЕР С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ

Шунькина А.А.*, Бредихина, Ю.П.**

* Томский Государственный университет, г. Томск, Россия

** Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Фигурное катание является сложнокоординационным видом спорта, где большую роль играет хорошо развитое чувство равновесия при исполнении различных элементов и поз. За чувство равновесия в нашем организме

отвечают вестибулярный аппарат, мозжечок, различные анализаторные системы человека (зрительный анализатор, слуховой, двигательный и т.д.).

Отдельную роль при поддержании равновесия имеет правильное распределение основного центра тяжести. Особенно важно это умение при одноопорном скольжении в фигурном катании, где в распоряжении спортсмена находится сравнительно небольшая площадь опоры. При неправильном распределении центра тяжести чувство равновесия либо теряется, либо происходит балансировка неправильно расположенного центра давления, например, с помощью перемещения спины в горизонтальное положение, что влечет за собой отсутствие эстетичности в принятой фигуристом позе.

Так, например, в фигурном катании от правильного выполнения «основного шага» или, по-другому, элемента «елочка», в дальнейшем зависит качество скольжения спортсмена. Именно этому элементу обучают всех начинающих фигуристов.



Рис.1. Одноопорное скольжение фигуриста в положении «основного шага» («елочка»)

При выполнении данного элемента важно правильно распределить центр давления (ЦД) для сохранения чувства равновесия и эстетичности позы. «В этом упражнении отрабатывается понимание переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Лезвие конька имеет разную кривизну. Средняя часть лезвия имеет самый большой радиус, т.е. эта часть является самой прямой, а значит, и самой скоростной. Для того, чтобы конек поехал, вес тела должен быть перенесен на эту опорную ногу на среднюю часть конька, проходя через центр тяжести человека. Все это практически невозможно объяснить малышам, поэтому с помощью упражнений надо добиться, чтобы центр тяжести приходился ровно над коньком над его ровной скользящей поверхностью». [1]

Частой ошибкой при исполнении этого элемента является расположение центра тяжести за пределами опорной ноги. Визуально это можно оценить по углу между бедром и голенью при сгибании ноги, на которой скользит фигурист. При нахождении центра тяжести за пределами опорной ноги образуется тупой угол (от 110° и больше) между голенью и бедром, спортсмену сложно удержать свободную ногу в должном положении и, следовательно, сохранить чувство равновесия. Чаще всего это положение компенсируется перенесением верхней части туловища в горизонтальное положение. Подобный угол может встречаться также и при должном расположении центра тяжести, но при недостаточном сгибании в коленном суставе. При правильной же посадке

фигуриста (центр тяжести находится над средней частью конька) опорная нога образует угол в коленном суставе, равный 110° и меньше, благодаря чему атлету легко скользить, удерживать свободную ногу и следить за эстетичностью принятой позы.

Для тренировки элемента «елочка» используют подводящее упражнение, полностью повторяющее его визуальную и биомеханическую структуру. Это упражнение выполняется без коньков в зале во время специальной физической подготовки фигуристов или разминки. Его задача – принять правильную позу «основного шага» (при должном распределении основного центра тяжести) и сохранить ее в течение 10 секунд (время выполнения упражнения может варьироваться). У фигуристов, неправильно распределивших ЦТ, повторяются те же ошибки, что и на льду: отсутствие равновесия, неправильная осанка и т.д.

В декабре 2014 года нами было проведено исследование чувства равновесия у фигуристов начальной группы подготовки 3 года обучения ДЮСШ «Смена», г. Северск, при помощи компьютерного стабилоанализатора с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» (производство НПО Нейрософт, г. Иваново, Россия). Помимо использования таких проб, как тест Ромберга, тест на устойчивость, нами был использован стабилографический тест, адаптированный под изучение распределения основного центра тяжести в специальных позах фигурного катания. В данном исследовании такой позой стало положение «основного шага», используемое в качестве подводящего упражнения.

Испытуемому предлагалось принять и удерживать позу «елочки» в течение 10 секунд на правой ноге. На выполнение данного теста предлагалось 2 попытки. Исходное положение – третья хореографическая позиция, имитирующая отталкивание ногой ото льда.

В результате проведенного исследования нами были отмечены следующие закономерности (рис. 2 и рис.3) :

При должном переносе центра тяжести с двух ног на опорную и при правильной посадке на статокинезиограмме можно четко проследить путь его движения от начальной точки до конечной. И чем более длинный этот путь (т.е чем больше смещение и разброс по фронтали и сагиттали), тем более правильно исполнено движение;

В конечной точке движения центра давления у более опытных фигуристов наблюдается минимальное количество колебаний, из чего можно сделать вывод о том, что чувство равновесия при исполнении данного элемента у них развито лучше. У менее опытных спортсменов можно увидеть частые колебания основного центра тяжести, конечная точка движения центра давления выражена неярко, что говорит о возможной нестабильности выполнения данного элемента, неуверенности в скольжении.

В целом же, анализируя приведенные ниже статокинезиограммы, можно сказать, что на рис. 2 представлен наиболее правильный вариант перемещения основного центра тяжести. Рассматривая же рис. 3, можно сделать вывод о том, что центр давления испытуемого остался за пределами опорной ноги (о чем свидетельствует сравнительно небольшие разброс и смещение по фронтали и

саггитали), что повлекло за собой частичную потерю равновесия (что показывают нам частые колебания ЦД и неярко выраженная конечная точка его движения).

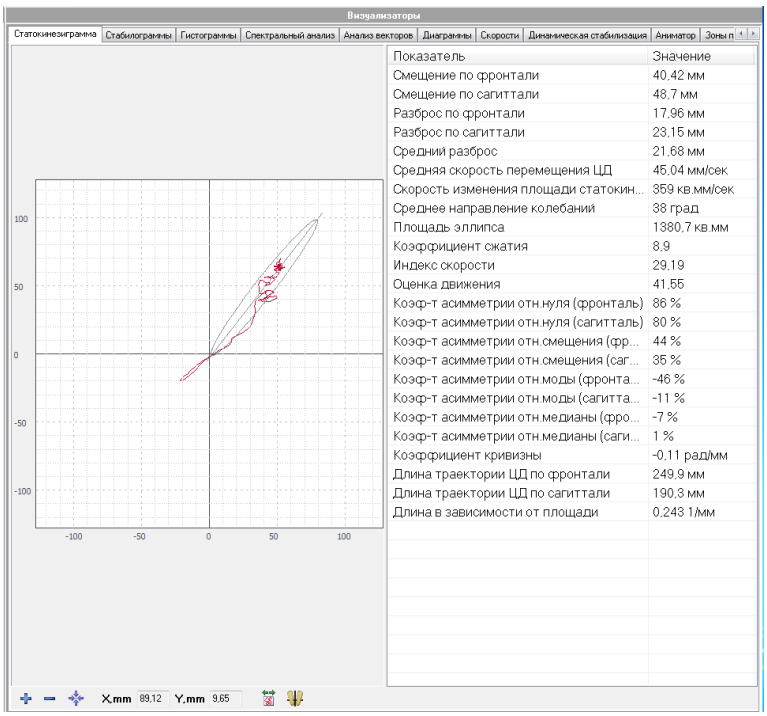


Рис.2. Статокинезиограмма выполнения упражнения «елочка» фигуристом II спортивного разряда (испытуемый 1)

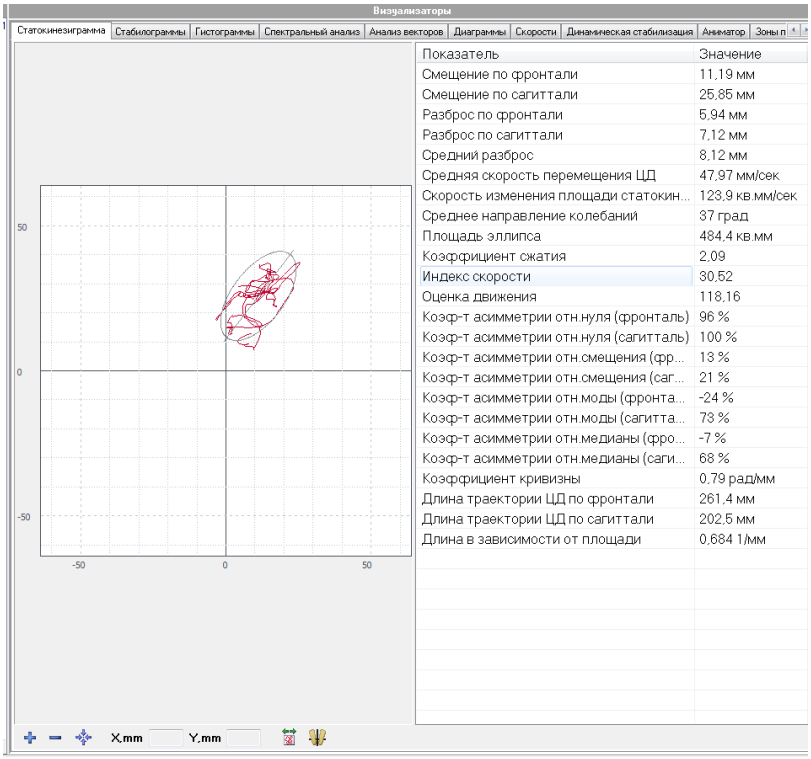


Рис.2. Статокинезиограмма выполнения упражнения «елочка» фигуристом III юношеского разряда (испытуемый 2)

При проведении же зрительной оценки выполнения элемента «елочка», испытуемый, показавший результаты на рис. 1, принял наиболее правильное положение: угол сгибания его опорной ноги составлял около 100°, спина находилась в вертикальном положении. Чего нельзя сказать о втором участнике исследования: угол между бедром и голенью его опорной ноги был около 120°, вертикальное положение спины удерживалось с трудом.

Стоит заметить, что визуальная оценка является менее информативной по сравнению с анализом статокинезиограмм, так как при правильном выполнении «основного шага» с внешне хорошим равновесием, нельзя увидеть частоту колебаний центра давления. Так, например, испытуемый, результаты исполнения «основного шага» которого находятся на рис. 4, по результатам визуальной оценки принял правильное положение тела. При этом, как показывает статокинезиограмма, наблюдаются частые колебания ЦД и слабая выраженность конечной точки его движения.

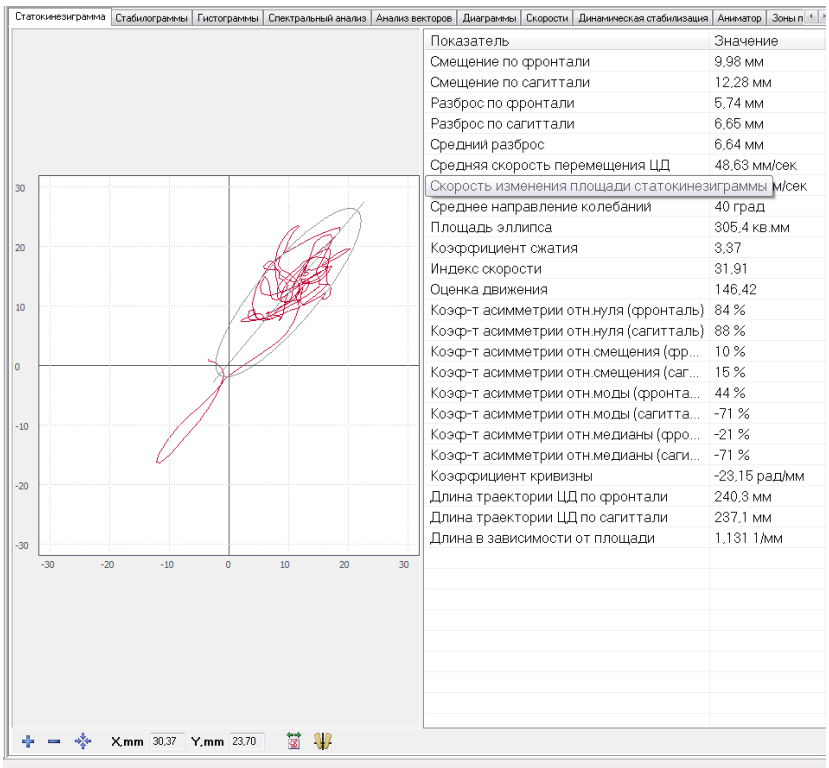


Рис. 4. Статокинезиограмма выполнения упражнения «елочка» фигуристом II спортивного разряда (испытуемый 3)

Так как в тренировочном процессе методы оценки правильности исполнения элемента «елочка» ограничиваются только визуальным анализом, можно предположить, что стабилографический метод оценки мог бы стать дополнительным источником информации об эффективности тренировочного процесса.

В результате нашего исследования мы выдвинули гипотезу о том, что компьютерный стабилоанализатор было бы также целесообразно использовать в качестве тренажера с биологической обратной связью для спортсменов-фигуристов. Главным преимуществом такого тренажера служила бы реализация принципа сознательности в учебно-тренировочном процессе. При выполнении элемента «елочка» в качестве подводящего упражнения с использованием компьютерного стабилоанализатора тренер мог бы получать мгновенную информацию о правильности исполнения движения, объяснять с помощью статокинезиограмм ошибки занимающегося, с целью сформировать у него ясное представление о том, как должен перемещаться его центр тяжести, а также в дальнейшем осуществлять педагогический контроль с помощью данного аппарата.

Список литературы:

1. Школьные фигуры: реинкарнация? [Электронный ресурс] // Вестник федерации фигурного катания на коньках г. Москвы "Московский фигурист" [Офиц. сайт]. URL: http://mosfigurist.ru/?p=446 (дата обращения 06.12.2014).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ

Шиловских К.В.*, Кизилов И.А.**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32, г. Белгород, Россия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – СОШ №13, г. Белгород, Россия

Как известно, в современном, стремительном мире стресс, становится нормой, неотъемлемой частью человеческого существования. Жизнь в городе, напряженная работа, учеба, межличностные конфликты – все это эмоционально выматывает учащихся, то и дело попадающего в стрессовые ситуации. Неблагоприятно на его организм влияет не только вечная суета, пробки, но также и загрязненная окружающая среда, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и многое другое. Все чаще они чувствуют хроническую усталость, из-за которой постоянно находимся в нервном напряжении, испытываем раздражение. Головные боли, боли в спине, суставах могут являться последствием стресса.

Стресс – по своей сути вид эмоционального состояния, которое при благоприятных условиях трансформируется в оптимальное состояние, а при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, когда характерно снижение работоспособности, истощение энергетических ресурсов[3].

Ганс Селье – основоположник западного учения о стрессах и нервных расстройствах, определил три стадии стресса[4]:

1. Фаза тревоги. На этой стадии осуществляется мобилизация защитных сил организма, что повышает его устойчивость. Не смотря на то, что

организм функционирует с большим напряжением, он еще может справляться с нагрузкой.

2. Фаза резистенции (стабилизации). На данной стадии отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма, из-за чего эту стадию также называют фазой максимально эффективной адаптации. Параметры, которые были выведены из равновесия в первой фазе, закрепляются, но если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры интенсивны, то наступает третья фаза.

3. Фаза истощения. Вследствие того, что функциональные резервы организма исчерпаны на предыдущих стадиях, в нем происходят структурные перестройки, а когда для нормального функционирования перестает хватать и их, в дальнейшем все процессы осуществляются за счет энергетических ресурсов организма, что приводит к истощению и, в худшем случае, к смерти.

Связь между стрессом и малоподвижным образом жизни выделяли Г. Гельб и П. Зигель: «К злоупотреблению сидячим образом жизни присоединяется стресс. Синдром его применим так же, как и к другим частям тела. Когда вы под напряжением или подвергаетесь любому из бесконечных раздражителей обыденной жизни, в организм поступает адреналин. Вы готовы действовать, но в то же время ничего не делаете, не ищете естественного выхода из создавшейся ситуации. Что происходит в этот момент в мышцах? Напряжение там и остается. Если мышцы вашей спины потеряли эластичность от недостатка упражнений, у вас возникает предрасположение к напряжению, вызываемому стрессом. С каждым днем мышцы спины напрягаются все больше, становятся менее эластичными и уже не в состоянии растягиваться до состояния полного покоя. Затем, <…> в мышцах спины возникает спазм, причиняющий резкую боль и обрекающий вас на неподвижность. Некоторые отдают себе отчет в отрицательных последствиях неактивного образа жизни и стараются предпринять что-либо для улучшения своего здоровья»[2].

К сожалению, в современном обществе для борьбы со стрессом учащиеся используют курение или даже наркотики. Таким способом, отстраняясь от ситуации, но, не решая проблему, люди вдобавок разрушают свой организм.

В настоящий момент существует множество различных антистрессовых программ, в которые входят такие компоненты как: дыхательные и физические упражнения, медитации, релаксация.

Например, А.А. Котешева считает, что подавление чувства гнева, ярости или страха, снижает защитные силы организма, поэтому необходимо «разряжаться» – давать выход негативным чувствам. В своей книге она предлагает гимнастику от стресса, в основе которой лежат несложные упражнения, способствующие снятию напряжения в течение небольшого времени[1].

Во время стресса увеличивается напряжение в мышцах, что может стать причиной многих скелетно-мышечных проблем. В свою очередь физические упражнения приводят к мышечному расслаблению: после интенсивной тренировки мышцы расслабляются. Подводя итог, можно сказать, что регулярные физические упражнения средней интенсивности будут

способствовать более легкой и быстрой адаптации организма в стрессовой ситуации, а также, что с помощью несложной гимнастики можно снять негативное напряжение и раздражение. Таким образом, физические упражнения не только благоприятно отражаются на мышцах, работе сердца и легких, сохраняют стройную осанку, но также способствуют совершенствованию нервной системы, поднимают настроение и вселяют уверенность в себя и свои силы.

Список литературы:

1. А.А. Котешева Заболевания кишечника. Лечение и профилактика. М.: Медицина, 2005 – 162 с.
2. Гельб Г., Зигель П.Обезболивание без лекарств. Минск: 1990 – 143с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.,2008 – 583 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992 – 124 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ МЫШЦ РУКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРНЫХ БАЛЛИТСТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ КИСТИ

Неупокоев С.Н.*, Бредихина Ю.П., Андреев В.И.****

* Томский государственный университет, г. Томск, Россия

** Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Актуальность. При выполнении ударных баллистических движений максимум развиваемой силы приурочен к началу действия. Исследователи отмечают, что при данном двигательном типе основную нагрузку несут мышцы ног и туловища, а мышцы плеча активны только в заключительной фазе перемещения, продолжая работу по инерции [1, 2].

Болевые воздействия в области кисти при соударении со спортивным снарядом меняют тип мышечного напряжения при совершенствовании ударных действий. При движении рук в большей степени задействуются мышцы-антагонисты. Это существенно снижает силовые показатели удара и качественно искажает последовательность вовлечения в движение мышечных групп, несущих основную нагрузку при совершенствовании удара [3].

Анализируя существующую методику совершенствования баллистических движений, мы столкнулись с проблемами разработки практических методов освоения техники их выполнения спортсменами, основанными на биомеханических закономерностях [4]. С одной стороны, существенное место в биомеханике ударных движений занимают проблемы, связанные с изучением спортивных инструментов, которые являются промежуточными регуляторами и значительно влияют на качество управления тренировочным процессом. С другой стороны, ряд авторов отмечают ограниченность применения снарядов для совершенствования ударных действий в боксе, а также их отрицательное влияние на биомеханические параметры движения из-за систематических болевых ощущений от ударов при работе на снарядах [5].

Таким образом, в настоящее время является актуальным поиск средств, для уменьшения травматизма кисти боксера во время занятий, не изменяющих биомеханические характеристики ударных баллистических движений.

Цель исследования: исследование показателей кровообращения мышц плеча у спортсменов старших спортивных разрядов, характеризующих точность выполнения действий при совершенствовании ударных баллистических движений.

Объект исследования. Исследование выполнялось на базе спортивной секции по боксу ТГАСУ. Было сформировано две группы: экспериментальная и контрольная. Группы состояли из равного количества человек, в каждую из них входило по 6 спортсменов квалификации КМС, в возрасте от 20 до 23 лет.

Методы исследования. Боксеры обеих групп наносили одиночный акцентированный прямой удар правой рукой в голову по боксерскому мешку в течение раунда (3 мин). При этом экспериментальная группа использовала в качестве предупреждения травматизма боксерские перчатки (10 унций), а контрольная группа – снарядные перчатки.

С помощью реографического комплекса «РЕО-СПЕКТР» регистрировались показатели кровообращения плеча после выполнения акцентированного прямого удара правой рукой [6].

Исследование проводилось на базе лабораторий функциональной диагностики НИ ТПУ. Полученные данные представлены в виде «среднее ± ошибка среднего» ($X_{ср}$±m). Результаты обрабатывались методами вариационной статистики, достоверность оценивалась с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни.

Результаты и их обсуждение.

Анализируя результаты реографических исследований правого плеча (табл. 1), отмечено, что показатели РИ, характеризующий величину и скорость кровотока в мышцах, у спортсменов экспериментальной группы эта величина была ниже контрольных значений на 41,4 %, что свидетельствует об уменьшении кровенаполнения в данной области. Это позволяет сделать предположение о том, что движение руки выполняется по инерции от мышц ног и туловища, способствуя оптимальной согласованности различных мышечных групп при выполнении ударного действия.

Показатель АЧП отображает величину объемного кровотока в единицу времени. Во время проводимых нами исследований у боксеров КМС экспериментальной группы данный показатель был ниже уровня контроля на 42,3 %. Отсюда можно сделать вывод, что кровоток более интенсивен у спортсменов, задействовавших большее количество мышечных групп при совершенствовании ударного действия.

Показатель $V_{макс}$ характеризует состояние сократительной функции миокарда и скорость кровенаполнения крупных артериальных сосудов, а $V_{ср}$ отражает наполнение средних и мелких артерий исследуемой области. Данные величины не имели статистически значимых различий у боксеров различных спортивных квалификаций.

Показатель ДИК отражает периферическое сопротивление и тонус артериол. У спортсменов КМС экспериментальной группы данные показатели были ниже контрольных значений на 33,1 %. Это позволяет сделать предположение о том, что мышцы плеча при выполнении ударных движений лишь незначительно задействуются спортсменами старших спортивных разрядов в завершающей фазе ударного действия. В дополнение к вышесказанному можно предположить, что данный факт говорит об адаптации кровеносной системы мышц плеча у спортсменов контрольной группы под нужды выполняемой двигательной задачи.

Показатель ДИА характеризует состояние оттока крови из артерий в вены и тонус вен. У боксеров КМС данный показатель был ниже контрольных значений на 42 %. Это позволяет сделать предположение о том, что у спортсменов экспериментальной группы отток крови из артерий в вены снижен вследствие меньшей нагрузки на мышцы плеча при соударении кисти с жестким спортивным снарядом.

Выводы. На основании анализа результатов, характеризующих показатели кровообращения мышц верхних конечностей при совершенствовании ударного действия, можно сделать вывод, что именно применение средств, существенно ограничивающих нагрузку на кисть (боксерских перчаток), способствует сохранению межмышечной координации при совершенствовании ударных баллистических движений. Данный факт способствует вовлечению в действие необходимых мышечных групп, что оптимизирует координационные возможности при выполнении ударных действий. Удары выполняются с большей точностью и эффективностью.

Список литературы:

1. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг: учеб.- метод. пособие. – М.: «Инсан», 2012. – 528 с.

2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Под ред. В.П.Зинченко. – 3-е изд., стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЕК», 2008. – 688 с.

3. Неупокоев С.Н. Влияние средств предупреждения травматизма кисти на двигательно-координационные способности при совершенствовании акцентированных ударов в боксе / С.Н. Неупокоев, Е.Ю. Дьякова, О.В. Доставалова и др. // Вестник ТГУ. – 2010. – № 339. – С. 161–163.

4. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 257 с.

5. Цынпеу И.И. Спортивная травма, болевой синдром и методы реабилитации. – Кишинев: ЦАИ. Кишинев, 2011. – 336 с.

6. Капилевич Л.В. Физиологические методы контроля в спорте: учеб. пособие / Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова, Е.В. Кошельская и др. – Томск: Изд-во Томского политехнического ун-та, 2009. – 160 с.

Таблица 1.

Показатели кровообращения правого плеча у спортсменов после выполнения ударных баллистических движений, $X_{ср} \pm m$

Показатели	Боксеры КМС	
	Контроль	Эксперимент
РИ (у. е.)	2,92 ± 0,01	1,71 ± 0,03*****
АЧП (у. е.)	2,81 ± 0,03	1,62 ± 0,01*****
$V_{макс}$ (Ом/с)	2,69 ± 0,01	2,62 ± 0,01
$V_{ср}$ (Ом/с)	1,51 ± 0,09	1,31 ± 0,01
ДИК (у. е.)	37,8 ± 1,05	25,3 ± 1,2*****
ДИА (у. е.)	41,7 ± 1,04	24,2 ± 1,03*****

* – достоверность различий при P < 0,05 между экспериментальной и контрольной группами

КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАРАТИСТОВ

Гужов Ф.А.*, Бредихина Ю.П.**

*Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск, Россия

**Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Введение. Систематическая напряженная мышечная деятельность предполагает сбалансированность регулирующих систем, обеспечивающих гемодинамические, метаболические и энергетические реакции при мышечной деятельности в сложно-координационных видах спорта, например, при занятиях спортивным карате [1-3].

Самыми распространенными приемами в спортивном карате являются удары руками. Одним, из которых является цуки – удар кулаком нанесенный по мишени, находящейся прямо впереди [5]. Для точного выполнения удара необходимо сочетание таких параметров как равновесие и эффективная работа мышечной деятельности спортсмена, а так же адаптация спортсмена к получаемым нагрузкам [2,3].

Таким образом, актуальным остается исследование корелляционных связей физиологических и биомеханических характеристик координационных способностей, мышечной системы, адаптационных возможностей у спортсменов, занимающихся спортивным карате в зависимости от спортивной квалификации.

Цель работы: исследовать корреляционные связи между стабилографическими показателями, миографическими и адаптационными

показателями выполнения удара цуки у спортсменов, занимающихся спортивным карате на разных уровнях спортивного совершенствования.

Материалы и методы исследования. Было обследовано 48 спортсменов – мужчина в возрасте от 18 до 27 лет, специализирующихся в спортивном карате. Было выделено три группы: первая – 12 человек, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства и имеющие спортивную квалификацию мастер спорта; вторая группа – 15 человек, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования (стаж тренировки 2-3 года, разрядники), третья группа – 21 человек, тренирующихся на этапе начальной спортивной специализации (стаж тренировки 2–3 месяца, не имеющие спортивных разрядов).

Методом электромиографии на нейромиографе Нейро-МВП-4 (Нейрософт) с функцией исследования вызванных потенциалов (зрительных, слуховых, когнитивных) выполнялось исследование биоэлектрической активности мышц верхних конечностей при выполнении удара кулаком – цуки. Электроды (диаметром 0,5 см с межэлектродным расстоянием 2 см) накладывались на проекции трехглавой мышцы плеча. Так же исследовались зрительные потенциалы головного мозга. Оценка координационных способностей и равновесия выполнялась на стабилографическом анализаторе Стабилан-01-2 (Нейрософт) при выполнении этого же удара. Адаптационные возможности организма спортсменов оценивались с помощью прибора «ЭКГ–триггер–МКА-02» (Нейрософт).

Проверку на нормальность распределения проводили с использованием критерия Колмогорова-Смирнова. Для оценки достоверности различий выборок использовались критерий Манна-Уитни. Корреляционный анализ связи полученных данных был проведен с помощью непараметрического метода Спирмена.

Результаты и обсуждения.

При выполнении удара цуки с ростом квалификации спортсменов, происходит увеличение показателей разброса по сагиттали и фронтали, а так же скоростей передвижения ОЦТ по этим направлениям ($p<0,05$, табл. 1).

При ударе спортсмен старается занять собой как можно больше площади, поэтому с увеличением квалификации происходит увеличение разброса в обеих направлениях движения ОЦТ. Увеличение же скоростей перемещения ОЦТ у высококвалифицированных спортсменов говорит о своевременной компенсации возникающих отклонений тела, то есть о нормальной работе систем поддержания вертикальной позы.

Максимальная амплитуда электрической активности всех групп мышц, участвующих в выполнении удара рукой, у высококвалифицированных спортсменов была достоверно выше, чем у спортсменов средней и низкой квалификации, а частота осцилляций, напротив, в группе каратистов средней квалификации превышала показатели квалифицированных спортсменов ($p<0,05$, табл. 1). Это свидетельствует о том, что у мастеров спорта наблюдается синхронизация работы двигательных единиц, одновременное их вовлечение в выполнение ударного движения.

Адаптационные возможности организма спортсменов оценивались с помощью характеристики сердечного ритма.

Показатели амплитуды моды (АМо), значимо отличались в двух первых группах от группы начинающих и превышали ее на одну треть ($p<0,05$, таб. 1).

Вариационный размах (dX) – в первой группе был максимален ($p<0,05$, таб. 1). Индекс напряжения (ИН) в группе начинающих был минимален, а с ростом спортивного мастерства возрастал ($p<0,05$, табл. 1). ЧСС же с ростом спортивного мастерства, наоборот, падал ($p<0,05$, таб. 1).

Таким образом, можно заключить, что с ростом спортивного мастерства отмечается преобладание парасимпатического влияния вегетативной нервной системы, что отражает процесс адаптации к физическим нагрузкам.

При исследовании вызванных потенциалов у спортсменов-каратистов было выявлено что латентный период зрительных вызванных потенциалов (ЗВП) в группе высшего спортивного мастерства и группе спортивного совершенствования достоверно ниже ($p<0,05$) для негативных компонентов N1, N2, N3 в передневисочной, затылочной области по сравнению с группой начинающих спортсменов (табл. 2). Латентный период ЗВП для позитивных компонентов Р1, Р2, Р3, в группе высококвалифицированных спортсменов достоверно ниже ($p<0,05$) в передневисочной области по сравнению с группой начинающих спортсменов (табл. 2). Наиболее отчетливо разница прослеживается в компонентах Р2 и Р3.

Можно полагать, что компоненты ЗВП отражают анализ информации в подкорке, представляют неосознанную, переработку информации. Снижение у спортсменов, занимающихся спортивным карате высокой квалификации латентного периода ЗВП свидетельствует об уменьшении числа синаптических контактов, что приводит к активации корковых процессов, а, следовательно, к возникновению новых временных связей, более полному анализу и распознаванию раздражителя, увеличению скорости ответной реакции на поступающее раздражение [2].

При анализе корреляционных связей полученных показателей в группе высшего спортивного мастерства было обнаружено, что такие показатели стабилографии, как разброс по сагиттали ($R=–0,7$ и $R=–0,72$), а так же показатель частоты сокращения ЭМГ трехглавой мышцы плеча справа ($R=–0,69$ и $R=–0,67$) коррелируют с показателями кардиоинтервалографии: вариационным размахом и индексом напряжения, а так же с показателями ЗВП: с N1 ($R=–0,7$ и $R=0,76$, соответственно) в передневисочном отведении и с компонентом Р2 так же передневисочной области с коэффициентами $R=–0,72$ и $R=–0,73$, соответственно. Так же эти показатели коррелируют с друг другом с коэффициентом $R=–0,8$ (рис. 2). В группе спортсменов средней квалификации показатели разброса по сагиттали и показатели сокращения трехглавой мышцы плеча справа коррелируют с друг другом с коэффициентом $R=–0,64$. Так же эти показатели коррелируют с показателями кардиоинтервалографии и ЗВП: показатель разброса по сагиттали ($R=–0,61$) и показатель сокращения трехглавой мышцы плеча справа ($R=–0,67$) с вариационным размахом и с

показателем ЗВП, с N1 в передневисочной области (R=–0,61, R=–0,59, соответственно, рис. 1).

У начинающих спортсменов достоверные корреляционные связи не обнаружены (p>0,05).

В итоге, в группе наиболее квалифицированных спортсменов была получена сильная и умеренная корреляция (|R|>0,75), в группе спортивного совершенствования – умеренная (0,25<|R|>0,75).

Таким образом, при росте спортивного мастерства эффекты от мышечных и вестибулярных нагрузок часто суммируются и оказывают существенное влияние на его работоспособность и адаптацию, которые, в свою очередь, зависят от вегетативных реакций, в частности – сердечно-сосудистой системы и от образования новых временных связей, более полному анализу и распознаванию раздражителя, увеличению скорости ответной реакции на поступающее раздражение.

Заключение: Высококвалифицированные спортсмены способны эффективнее поддерживать равновесие при выполнении основных приемов карате, что проявляется в меньшей амплитуда колебаний ОЦТ и большей величине качества функции равновесия в сравнении с каратистами низкой квалификации. Так же у высококвалифицированных спортсменов наблюдается синхронизация работы двигательных единиц, одновременное их вовлечение в выполнение ударного движения, образование новых временных всязей и более полный анализ и распознавание раздражителей, увеличение скорости ответной реакции на поступающее раздражение. Динамика основных характеристики стабилограммы и электромиограммы (снижение векторных показателей, величин отклонения и скорости перемещений, возрастание амплитуды осцилляций на электромиограмме при меньшей длительности периода активности) может использоваться в качестве индикатора уровня технической подготовленности спортсменов. Доказаны корреляционные взаимосвязи между показателями стабилографии, миографии и адаптации организма, в частности показателями функционирования сердечно-сосудистой системы.

Список литературы:

1. Зинурова, Н.Г. Показатели статокинетической устойчивости спортсменов при адаптации к сложно-координационным нагрузкам / Н.Г. Зинурова, К.Г. Денисов, М.М. Кузиков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура», 2011. Вып. 28. №26 (243). С. 127–130.

2. Капилевич, Л.В. Взаимосвязь вызванных потенциалов головного мозга с уровнем специальной физической подготовленности футболистов /Л.В. Капилевич, Е.В. Замулина// Бюллетень сибирской медицины. Томск. 2008. № 2. С. 112–114.

3. Капилевич, Л.В. Координация парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) / Л.В. Капилевич, Ю.П. Бредихина // Бюллетень сибирской медицины, 2013. № 2. С. 204–210.

4. Капилевич, Л.В. Физиологический контроль технический подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры, 2010, №11. С. 12–15.

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

6. Накаяма, М. Динамика карате. Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 457 с.

Таблица 1

Электромиографические, стабилографические и адаптационные характеристики ударных движений в спортивном карате

$X_{ср} \pm m$

Ударное движение	Показатели		1 группа (высшее спортивное мастерство)	2 группа (спортивное совершенст-вование)	3 группа (начальная спортивная специализация)
Удар кулаком (цуки)	Разброс по фронтали, мм		11,8±1,5*	9,6±0,8*	6,7±0,8
	Разброс по сагиттали, мм		12,5±1,4*	11,1±1,4*	7,7±0,7
	средняя скорость перемещения ЦД, мм/с		103,1±12,1#	87,5±5,2*	72,6±7,2
	Средняя линейная скорость по фронтали, мм/с		67,6±8,9#	45,3±1,8	40±5,5
	Средняя линейная скорость по сагитали, мм/с		64,1±7,1	63,2±6,8*	53±4,8
	ЭМГ трехглавой мышцы плеча слева	Ампл., мкВ	631,7±52#	389,3±33,3*	164,2±11,8
		Частота, Гц	218,00±23#	302,8±41,3*	164,00±28,1
	ЭМГ трехглавой мышцы плеча справа	Ампл., мкВ	1188,25±81,9#	496,7±54,3*	181,6±19,4
		Частота, Гц	308,4±23,7#	425,4±49,8*	212,7±24,6
	Вариационный размах, dX		0,92±0,1*#	0,49±0,07	0,55±0,09
	амплитуда моды, АМо		30,3±2,5*#	28,3±2,6*	20,8±1,6
	Индекс напряжения, ИН		47,25±4,1*#	91,9±6,1	85,4±10,3
	Частота сердечных сокращений, ЧСС		59,17±7,1*	71,2±7,3	81,35±8,4

* – достоверность различий с 3 группой, $p<0,05$

#– достоверность различий со 2 группой, $p<0,05$

Таблица 2

Показатели латентного периода (мс) ЗВП головного мозга у спортсменов занимающихся спортивным карате различной квалификации

(X±m)

Отведения	Группы	N1	N2	N3	P1	P2	P3
Передн евисочн ые	3 группа (начальная спортивная специализация)	119± ±6,7	212±8,4	329±12,3*	171±7,1	281±11,1	388±9,4

Отведения	Группы	N1	N2	N3	P1	P2	P3
	2 группа (спортивное совершенст-вование)	93,4±7,1*	199,7±8,1*	331,9±15,1	175,1±6,2	276,1±13	376,7±10,4*
	1 группа (высшее спортивное мастерство)	82±6,5*	198±7,4*	321±17,3*	169±6,3	260±11,2*	371±11*
Затылочные	3 группа (начальная спортивная специализация)	160±3,8	210±4,7	320±5,2	165±3,7	270±5,1	390±5,5
	2 группа (спортивное совершенст-вование)	150,5±7,1*	199,1±5,7*	308,6±6,1*	166,9±6,9	274,1±8,3	391,8±8,7
	1 группа (высшее спортивное мастерство)	147±6,5*	201±11*	291±10,9*	162±9,5	270±13,4	390±19,1

* – достоверность различий с 3 группой, p<0,05

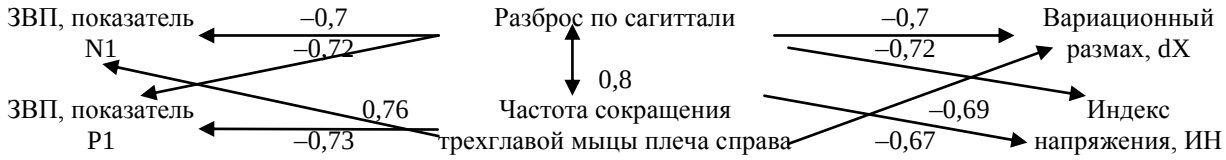


Рис. 2. . Корреляционные связи показателей электромиографии, стабилографии, кардиоинтервалографии и ЗВП в первой группе (высшее спортивное мастерство)

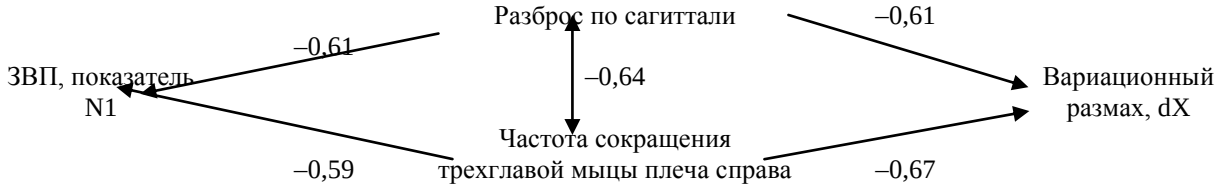


Рис. 1. Корреляционные связи показателей электромиографии, стабилографии, кардиоинтервалографии и ЗВП во второй группе (спортивное совершенствование)

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Кабачкова А.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Первый год обучения в вузе сопровождается переходом вчерашних школьников к новым специфическим условиям труда и жизни, что вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов и компенсаторно-приспособительных систем организма студентов (рис. 1). В исследованиях Бурилич И.Н. (2003), Геворкян Э.С. (2006), Осадчей Е.А. (2003) и др. показано, что снижение динамики показателей оперативной и долговременной памяти, подвижности нервных процессов, устойчивости внимания, снижение функциональности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики проявляются у слушателей подготовительных отделений и студентов первого курса в первые месяцы учебы [1-5].



Рисунок 1 – Схема формирования эффективной адаптации и дезадаптации под влиянием учебного процесса (Казин Э.М., Варич Л.А., 2005)

В наблюдении участвовали 467 студентов Томского государственного университета основной медицинской группы в возрасте 17-18 лет. Для оценки функционального состояния ССС использовали показатели тонометрии и пульсометрии в состоянии относительного покоя. Вычисление основных показателей работы ССС проводили по общепринятым формулам [7, С. 47].

Результаты пульсметрии в среднем по выборке находились в пределах 77±13 уд./мин, при нормативном диапазоне – 60-90 уд./мин. При оценке индивидуальных значений частоты сердечных сокращений (ЧСС) в группе обнаружено разделение на три подгруппы. У большинства студентов отмечена нормокардия – 72% (337/467), брадикардия отмечена у 7% (33/467), тахикардия – 21% (97/467). Таким образом, у 1/3 студентов основной медицинской группы в состоянии относительного покоя ЧСС не соответствует половозрастной норме. В то же время изменений со стороны артериального давления не было выявлено. В среднем величины систолического и диастолического артериального давления соотносится с нормативным диапазоном 139-90 мм рт.

ст. и 71±8 мм рт. ст., соответственно (АДс 125±12 мм рт. ст., АДд 71±8 мм рт. ст.).

Для получения дополнительных данных о функциональном состоянии ССС были проведены вычисления основных показателей центральной гемодинамики. Помимо систолического и диастолического артериального давления в кардиологической практике используют понятия среднего и пульсового давления. Среднее артериальное давление – это давление во время всего сердечного цикла (в норме 80-95 мм рт. ст.). В наблюдаемой группе эта величина составила 51 (45; 59) мм рт. ст., что в 0,5-2 раза меньше нижней границы нормы. Пульсовое давление определяется по разности систолического и диастолического давления и в норме не превышает 30-45 мм рт. ст. У студентов пульсовое давление в среднем превышает норму на 10 ед. (53 (47; 62) мм рт. ст.).

Величина систолического объема в наблюдаемой группе составила 69,56±8,88 мл, что соответствует норме 60-70 мл. Минутный объем крови также не отличался от нормативного диапазона и составил 5,3 (4,4; 6,1) л/мин при норме 5,6±0,17 л/мин. Общее периферического сопротивление сосудов – 13,11 (10,94; 16,74) дин (удельная величина 7,04 (5,37; 8,5) усл.ед.), а сердечный индекс (СИ) – 2,81 (2,43; 3,11) мл/мин·м2 (удельная величина 37,3±6,5 мл/м2). В целом не наблюдается значительного отклонения от средних показателей, характеризующих данную возрастную группу. Но при индивидуальном определении типа кровообращения было получено следующее распределение долей студентов: гипокинетический тип (СИ менее 2,2 мл/мин·м2) отмечается у 44% (206/467), эукинетический (СИ 2,2-3,7 мл/мин·м2) – у 42% (195/467) и гиперкинетический (СИ более 3,7 мл/мин·м2) – у 14% (66/467). Различные типы кровообращения отражают своеобразие адаптационных возможностей организма.

По мнению большинства исследователей, изучавших типы кровообращения у здоровых людей, при гиперкинетическом типе (около 14% студентов) сердце работает в наименее экономичном режиме, и диапазон компенсаторных возможностей этого типа ограничен. При этом имеет место высокая активность симпато-адреналовой системы. Адаптация к физической нагрузке идет за счет мобилизации ино- и хронотропной функций миокарда без подключения механизма Франка-Старлинга. При исследовании устойчивости к воздействию комплекса неблагоприятных факторов окружающей среды было установлено, что индивиды с гиперкинетическим типом кровообращения обладают наименьшей устойчивостью (Апанасенко Г.Л., 1975).

При гипокинетическом типе (44% студентов) кровообращения деятельность сердца наиболее экономична и ССС обладает наибольшим диапазоном адаптации и мобилизации функции, средней степенью устойчивости к экстремальным воздействиям (Апанасенко Г.Л., 1975). Однако отмечается неоднородность этой группы: в нее входят как лица с высоким резервом функций, обладающие высокой устойчивостью к экстремальным воздействиям, так и индивиды с начальными формами нарушения регуляции тонуса прекапиллярного русла, характеризующиеся низкой резистентностью к

воздействию стрессора. Критерием, позволяющим отличить эти альтернативные подгруппы, могут служить результаты функциональных проб с физической нагрузкой (Апанасенко Г.Л., 1975).

Эукинетический тип (42% студентов) кровообращения занимает промежуточное положение с точки зрения экономичности функции ССС и широты диапазона адаптации, а также наибольшей устойчивостью к экстремальным воздействиям (Апанасенко Г.Л., 1975). Лица с эукинетическим и гипокинетическим (как результат экономизации функций при хорошей физической тренированности) типом кровообращения обладают более высокой устойчивостью к стрессорным воздействиям, чем представители с гиперкинетическим типом кровообращений. Этот вывод подтверждается и результатами систематических наблюдений за спортсменами высокого класса: по мере роста спортивного мастерства и повышения уровня функциональных резервов снижается СИ и возрастает доля спортсменов с гипокинетическим типом кровообращения. И наоборот, детренированность и срыв механизмов адаптации сопровождаются увеличением СИ (Дембо А.Г., Земцовский Э.В., 1989).

Таким образом, при исследовании функционального состояния ССС у студентов простыми методами позволило выявить разделение на три подгруппы по типу кровообращения. Каждый тип характеризуется количественными и качественными признаками, в т.ч. различной степенью адаптации и устойчивости к экстремальным воздействиям. Несмотря на то, что все студенты отнесены к основной медицинской группе здоровья по результатам медицинского осмотра и не имеют заболеваний ССС, было выявлено 14% студентов имеющих высокую активность симпато-адреналовой системы.

Список литературы:

1. Бурилич И. Н. Комплексная диагностика функциональных состояний по данным психологических и физиологических экспериментов / И. Н. Бурилич, Н. А. Кореневский, Т. М. Штотланд // Вестник новых медицинских технологий. – 2003. – Т. 10. – №3. – С. 44-45.
2. Динамика интегральных характеристик вариабельности сердечного ритма и психофизиологических показателей студентов в режиме однодневной и недельной учебной нагрузки / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Ц. И. Адамян и др. // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – №4. – С. 57-63.
3. Осадчая Е. А. Материалы по адаптации к учебному процессу и валеологические показатели здоровья студентов различных психофизиологических групп / Е. А. Осадчая // Валеология. – 2003. – №4. – С. 16-20.
4. Особенности адаптации системы внешнего дыхания, кровообращения, морфофункциональных показателей и уровня здоровья студентов / С. А. Кабанов, Т. В. Потапова, А. П. Исаев и др. // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №8. – С. 45-48.
5. Степанян И. В. Воздействие внешней среды на адаптационные сдвиги в организме студента среднего специального учебного заведения / И. В. Степанян

// Тезисы докладов III Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2005. – С. 282-285.
6. Казин Э. М. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э. М. Казин, Л. А. Варич // Физиология человека. – 2005. – Т. 31. – № 1. – С. 77-81.
7. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Спортивная медицина: Практикум. Томск: Томский государственный университет, 2009. – Ч.1. – 89 с.

VI. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 10-16 ЛЕТ С НЕОСЛОЖНЕННЫМИ КОМПРЕССИОННЫМИ ПЕРЕЛОМАМИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Шевченко О.А., Репина Н.В.
Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

В настоящее время стала особенно острой проблема здоровья школьников, так как это самая уязвимая группа. Большинство школьников страдают заболеваниями, связанными с опорно-двигательным аппаратом. Согласно данными, полученным в одной из школ России (МБОУ «Гимназия №2» г. Белгорода) более 60% учащихся страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата или переносили травмы позвоночника. Именно поэтому особое значение приобретает лечебно-оздоровительная физическая культура, направленная на реабилитацию детей.

В работе рассмотрена реабилитация детей в возрасте 10-16 лет с неосложненными компрессионными переломами грудного отдела позвоночника.

Данную проблему рассматривали многие ученые таких направлений, как анатомия, биология, физиология, оздоровительная физкультура, теория и методика преподавания физической культуры. научные работы по данной теме есть у таких деятелей науку, как Попелянский Я.Ю., Кашуба В.А., Иваницкий М.Ф., Бернштейн Н.А., Попов С.Н., Донской Д.Д., Коц Я.М., Каптелин А.Ф., Матвеев Л.П.

Исследованию предшествовало выдвижение гипотезы, которая заключается в том, что восстановить осанку, укрепить мышечный корсет поможет внедрение программы физической реабилитации, которая будет включать в себя массаж, лечебную гимнастику.

Компрессионный перелом позвоночника – перелом тела позвонка, происходящий под воздействием вертикальных сил. Неосложненный компрессионный перелом позвоночника отличается отсутствием каких-либо повреждений спинного мозга. Основными причинами данной травмы, которая чаще всего встречается у детей, являются несоответствия между физиологическими особенностями строения костного скелета, мышечного корсета. Кроме того, неправильный образ жизни, недостаток витаминов и минеральных веществ может привести к данной травме.

Совокупность медицинских методов восстановления и средств реабилитационной физической культуры позволит ускорить процесс восстановления детей 10-16 лет с неосложненными компрессионными переломами грудного отдела позвоночника.

Л.П. Матвеев (1983) классифицирует физическую культуру на оздоровительную физическую культуру, а также базовую.

Оздоровительная физическая культура - это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функциональности организма, нарушенной вследствие травм и других причин. [3]

Осуществление программы физической реабилитации детей с неосложненными компрессионными переломами позвоночника включает два этапа: щадящий и функциональный.

Представленная программа физической реабилитации способствует восстановлению правильной осанки, помогает держать мышцы в тонусе, тренирует равновесие. За основу взят функциональный метод лечения переломов тел грудных и поясничных позвонков, разработанный В.В. Гориневской и Е.Ф. Древинг (1934).[1]

Щадящий период (продолжительность около 10 дней по 10-15 минут в день) включает в себя: улучшение общего эмоционального состояния ребенка путем различных игр, бесед, поддержание тонуса всего организма, повышение выносливости мышц.

Занятия включают: дыхательные упражнения, которые сопровождаются обучением детей диафрагмальному дыханию, т.е. с контролем рук; упражнения для дистальных отделов конечностей, способствующие улучшению периферического кровообращения; элементы «глазодвигательной гимнастики». Все упражнения необходимо выполнять в среднем темпе, кроме того, они включаются в самостоятельные занятия.[2]

Методическое исполнение: правая рука находится на животе, левая на груди; при вдохе «животом» нужно посмотреть направо, пауза 3 секунды, на выдохе необходимо посмотреть налево; пауза 3-5 секунд; или на вдохе посмотреть вверх, задержать вдох до 3 секунд, выдох – посмотреть вниз на стопы.

Функциональный период (продолжительность до 2х месяцев) включает следующие формы физической реабилитации: занятия лечебной гимнастикой с применением исходных положений на спине, животе, с постепенным переводом на четвереньки и колени, обучение сохранению заданного исходного положения, специальные упражнения для тренировки мышц туловища, лечебный массаж.

Лечебную гимнастику проводят в форме индивидуальных занятий продолжительностью от 20 до 35 мин, исходное положение - лежа на спине.

Таким образом, лечебная гимнастика способствует ускорению реабилитации детей при повреждениях отделов позвоночника.

Список литературы:

1. Древинг, Е. Ф. Лечебная физкультура в травматологии в мирное и военное время. - М.-Л. : Медгиз, 1940. - 163 с
2. Кузьминова, Т.А. Программа физической реабилитации детей с неосложненными компрессионными переломами позвоночника. Автореф. дисс. - М., 1953
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. — 543 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СМГ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Попова А.В.
Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Снижение уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов вузов отмечается в большинстве научных работ, посвященных физическому воспитанию студентов. Решением данной проблемы может быть использование новых организационных форм построения занятий, использование на занятиях популярных у молодежи средств физической культуры, что позволит, не увеличивая общее количество часов (400 час.), отводимых на дисциплину «Физическая культура», повысить эффективность физического воспитания [3].

Тренажеры различных конструкций широко применяют в период восстановления и поддержания физического состояния. С их помощью целенаправленно формируют двигательные качества (общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость). Применение тренажеров в ВУЗах со студентами в специальной медицинской группе позволит существенно расширить диапазон средств и методов ЛФК и при этом повысить не только оздоровительную, но и лечебную эффективность упражнений [4].

Уроки физической культуры в специальной медицинской группе, отличаются от обычных уроков лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные, конькобежные, велосипедные занятия), длина дистанции и т.д. У больных способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др., но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм [3].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе решения поставленных целей и задач, нами использовались следующие методы исследования:жизненная ёмкость лёгких (жел),прыжок в длину с места,проба штанге - генче, экскурсия грудной клетки, динамометрия, гибкость, приседания, отжимания,гарвардский степ-тест

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

Педагогический эксперимент проводился с целью исследования физического состояния студентов СМГ и для сравнения эффективности традиционной методики с экспериментальной методикой. В эксперименте приняли участие 20 студентов, в числе которых: 10 человек экспериментальной группы и 10 человек контрольной.

Методика с применением тренажерных устройств на занятиях СМГ физической культурой предполагает одно занятие в неделю – плавание

(аэробная нагрузка + развитие координационных способностей) и одно занятие в неделю в тренажерном зале (развитие силы, силовой выносливости, гибкости). Упражнения на тренажерных устройствах подбирают с соблюдением принципа рассеянности физической нагрузки и перехода от простого упражнения к сложному. 30-40% времени занятия посвящают повторению упражнений предыдущего урока. Дозировка нагрузки обеспечивается:

- количеством выполненных упражнений и числом их повторений;
- степенью мышечного усилия;
- темпом и амплитудой движений;
- длительностью пауз отдыха между упражнениями.

Данную методику мы применяли на занятиях со студентами юношами 1 курса СМГ. Педагогический эксперимент начался в феврале 2013 года и продолжался по март 2014 г.

Экспериментальная методика отличалась от существующей традиционной методики занятий со студентами СМГ в содержательной части, а структура и общие задачи занятий в контрольной и экспериментальной группе были идентичными.

В экспериментальной группе проводились занятия с использованием симметричных и асимметричных упражнений по формированию осанки с учетом выявленного дисбаланса. 85% от общего объема физической нагрузки приходилось на симметричные упражнения, 15% - на асимметричные.

Различия заключались в следующем: Контрольная группа занималась 1 раз в неделю в бассейне – плаванием, 1 раз в неделю в спортивном зале – общеразвивающими упражнениями с предметами и без предметов, подвижными играми, ходьбой, бегом. Экспериментальная группа занималась 1 раз в неделю в бассейне плаванием и один раз в неделю в тренажерном зале, где применялись ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в вводно-подготовительной и заключительной частях, упражнения на тренажерных устройствах в основной части занятия.

Основную часть составляют упражнения на тренажерных устройств и в конце основной части упражнения аэробного характера (ходьба или бег 6 мин на месте). Длительность основной части 45 мин.

Выполнение упражнений начиналось и заканчивалось по общей команде. Время между подходами («станциями») менялось от двух до четырех минут. В это время выполнялись упражнения на гибкость (стоя и сидя). Длительность выполнения каждого силового упражнения составляла 35 секунд. Количество повторений упражнений зависело от задач, решаемых на занятиях. Так, при развитии функциональных возможностей организма нагрузка составляла 60 % за счет такого количества повторений, которое вызывало наибольшее утомление. При решении задач коррекции имеющейся деформации и дисбаланса тонуса вертебральных мышц нагрузка составляла 40 %, поскольку ее превышение негативно влияло бы на достижения ожидаемого результата из-за нарастающего утомления[2]. Величина нагрузки подбиралась для каждого студента индивидуально от 40 до 60 %.Во время занятия регистрировалась

частота сердечных сокращений (ЧСС) 120-140 уд/мин) после выполнения упражнений и в период отдыха.

В НАШЕЙ РАБОТЕ МЫ ПРИМЕНЯЛИ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- ❖ Гиперэкстензия – укрепление мышц спины, поясничного отдела, пресса, ягодиц. Разгибания ног в тренажере – для изолированной нагрузки на четырехглавые мышцы бедра.
- ❖ Сгибание ног лежа – развитие икроножных мышц.
- ❖ Пуловер с гантелью – укрепление широчайшей мышцы спины.
- ❖ Сведение ног в положении сидя – укрепление мышц внутренней части бедра. Подъем на бицепс.
- ❖ Выпрямления на трицепс.
- ❖ Тренировка мышц пресса. Тяга к груди – укрепление широчайшей и трапециевидной мышц спины.
- ❖ Баттерфляй – укрепление большой грудной мышцы.
- ❖ Сгибание ног сидя – воздействие на седалищно-подколенные мышцы бедра, а так же на икроножные мышцы.
- ❖ Разгибание голени, сидя – развитие камбаловидных мышц.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

В начале педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование физической подготовленности, функционального состояния и физического развития студентов специальной медицинской группы.Полученные данные предварительного тестирования позволяют сделать вывод о том, что достоверных различий в уровне физического состояния между контрольной и эспериментальной группами не наблюдается.

Для определения эффективности экспериментальной методики проводилось контрольное исследование физического состояния студентов спец. мед. группы после эксперимента:

- Результаты прыжка в длину с места (см) Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на (13,20) ($P<0,05$).
- *Р*езультаты теста на гибкость (баллы)
- Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на (3,2) ($P<0,05$).
- Результаты скоростно-силовой подготовленности (присед - колич раз)
- Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на (3,30) ($P<0,05$).
- Результаты силовой подготовленности (сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на (2,7) ($P<0,05$).

- Результаты спирометрии (л)Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на (0,14), но недостоверно (P>0,05), что объясняется недостаточным количеством времени отведенным на эксперимент.
- Результаты пробы Штанге (с). Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились (2,2) но недостоверно (P>0,05), что объясняется недостаточным количеством времени отведенным на эксперимент.
- Результаты пробы Генче (С). Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились (1,75), но недостоверно (P>0,05), что объясняется недостаточным количеством времени отведенным на эксперимент.
- результаты экскурсии грудной клетки (см). Показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной увеличились на 2,15 (P<0,05).

По результате нашего исследования можно сделать вывод, что в ходе эксперимента подтверждена эффективность разработанной методики применения тренажерных устройств для студентов специальной медицинской группы, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата на основе различий результатов контрольных тестов в контрольной и экспериментальных группах после его применения. В физическом состоянии студентов экспериментальной группы в 5 тестах из 10, произошли достоверные улучшения показателей (P<0,05) по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Утегов Г.Н. Болезни опорно-двигательного аппарата / Г.Н. Утегов. - Спб.: Дила, 2001. - 225с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2007.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации
4. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аверина М.В.
МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

Введение

Умственная отсталость ребенка тесным образом сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, которая для них является одним из главных способов, формой и средством познания окружающего мира,

овладения речью, трудовыми навыками, социализации в обществе. Таким лицам свойственно отставание и нарушение как общих, специальных, специфических координационных способностей (точности движений в пространстве, ритма движений, равновесия и т. п.), так и физических качеств (скоростно-силовых, силы, быстроты; выносливости, гибкости) [3].

Известно, что наиболее целесообразным для развития физических качеств детей с ментальными нарушениями является применение игрового метода — способа овладения знаниями, умениями, навыками, основанном на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. [5]

Бадминтон – подвижная, высоко техничная игра, требующая выносливости, скоростных качеств, включения локомоторной ловкости и концентрации внимания. Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке.

Главной задачей занятий адаптивным бадминтоном является социальная реабилитация умственно отсталого ребенка. В силу особенностей психофизического развития обучающихся, физическое воспитание имеет свою специфику - оно направлено на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития центральной нервной системы. Все это показывает важность повышения уровня физического развития умственно отсталых детей, поиска новых путей, средств и методов воспитания основных двигательных качеств, коррекции вторичных недостатков [2].

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в спортивно-оздоровительной группе.

Обучение игре в бадминтон лиц с ментальными нарушениями

Главной задачей занятий адаптивным бадминтоном является социальная реабилитация ребенка с ментальными нарушениями. В силу особенностей психофизического развития обучающихся, физическое воспитание имеет свою специфику - оно направлено на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития центральной нервной системы. Функциональная подготовленность организма умственно отсталых детей создает хороший потенциал высокой работоспособности на длительное время, способствует улучшению качественной и количественной оценки труда. Все это показывает важность повышения уровня физического развития умственно отсталых детей, поиска новых путей, средств и методов воспитания основных двигательных качеств, коррекции вторичных недостатков. [4]

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в спортивно-оздоровительной группе.

Занятия бадминтоном оказывают разностороннее воздействие на психофизическое развитие умственно-отсталых детей. Во время игры в работу вовлекаются крупные мышцы туловища, верхнего плечевого пояса, ног, включаются зрительный контроль и пространственная ориентировка. В процессе обучения игре в бадминтон у детей формируются и закрепляются понятия «выше - ниже», «ближе - дальше», «справа - слева», увеличивается темп и ритм двигательного акта и развивается двигательная реакция. Занятия бадминтоном организовывают и направляют деятельность ребенка, формируют двигательные умения, координацию движений, мелкую моторику.

Начальный этап обучения направлен на освоение всех основных технических навыков в бадминтоне. Овладение этими техническими приемами позволяет спортсменам перейти к игре по правилам бадминтона. Также, что очень важно, спортсменам с низким уровнем способностей позволяет освоить данные бадминтонные элементы, что даёт возможность поучаствовать в соревнованиях по индивидуальным навыкам. [6]

Обучение бадминтону можно разделить на три этапа:

1. Первый этап — подготовительный. Его задачи: ознакомление с игрой в целом, овладение правильной техникой движения (бегом, прыжками, приседаниями и т.д.), обучение оздоровительным физкультурным упражнениям; знакомство с техникой безопасности спортивных игр. Основными средствами подготовки на данном этапе являются общефизические и легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячом, воланом, ракеткой, скакалкой; упражнения и игры, обучающие детей элементарным навыкам бадминтона. Нагрузки должны быть небольшого объема и малой интенсивности. Обучение успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Занятия носят дробный характер с частыми чередованиями труда и отдыха.

Подвижные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания мячей, элементы акробатики составляют основу тренировочного процесса. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно решают вопросы разносторонности физического развития ребенка. Часть общего тренировочного времени необходимо отводить и на обучение основам техники бадминтона, одновременно осуществляя задачи технической подготовки и развития физических качеств.

2. На втором этапе к общефизической подготовке добавляется специальная физическая подготовка с дифференцированным подходом к индивидуальным возможностям и способностям каждого учащегося. Здесь необходимо разделение занимающихся на несколько групп, как минимум, на две: способных и с низким уровнем способностей. Занимаясь с ними параллельно, надо применять разные методики учебно-тренировочного процесса. В первой группе целесообразно интенсифицировать нагрузки по освоению техники и тактики бадминтона. Во второй группе можно продолжать общефизическую подготовку и освоение общих принципов игры в бадминтон, навыки от которых остаются на всю жизнь.

3. Третий этап — это этап углубленной подготовки спортсменов. Он предназначен для спортсменов, выходящих на соревновательный уровень.

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: отработки подачи и ударов, доведение до автоматизма возврата игрока в исходное положение после совершения удара.

На этом этапе важно не забывать об обучении ребёнка самоконтролю и уважению соперника иначе сложно будет обеспечить сохранность контингента в группе из-за выраженной эмоциональности и ранимости детей с интеллектуальными нарушениями.

Чтобы знания учащихся с ментальными нарушениями были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестезический образ или двигательное ощущение. [1]

Отличительными особенностями занятий адаптивным бадминтоном является:

- включение в систему занятий всех доступных форм двигательной активности, направленной на решение коррекционно-развивающих, профилактических, восстановительных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья детей;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся в связи со специфичностью нозологических форм патологии, состоянием остаточного здоровья и сохранных функций организма спортсмена с особыми образовательными потребностями;
- оптимизация нагрузки с учетом диагностических показателей, предупреждение возникновения переутомления нервной системы из-за общей ее слабости у детей с отклонениями в интеллектуальном развитии, предотвращение состояние охранительного торможения.

Заключение

Адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, лечебная физическая культура являются важнейшими направлениями работы по комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с поражением интеллекта. Адаптивный спорт для лиц с поражениями интеллекта – это не только и даже не столько путь к их физическому совершенствованию, сколько эффективнейшее направление их социализации, интеграции в общество здоровых людей, повышения уровня качества жизни. [5]

В ходе исследования двигательной координации осуществлялся поиск критериев, основанных на использовании прямых (биомеханических) методов регистрации согласованности движений отдельных рабочих звеньев тела.

Исходя из общеизвестных представлений о том, что условия деятельности выступают своеобразными детерминантами процесса организации системы и любые изменения условий вызывают частичную реорганизацию на тех или иных уровнях, направленную на упорядочение составляющих ее компонентов, можно утверждать, что важнейшей

особенностью сложной динамической системы, к которой относится двигательная, является гибкость отношений между ее элементами.

Динамика индивидуальных показателей, характеризует состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами отклонений в состоянии здоровья, а так же сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребенка. Важным этапом оценки результативности системы является разработка критериев оценки показателей. Идея критерия вариативности состоит в том, чтобы сравнивать движения между собой, а не с внешним контрольным знаком.

Список литературы:

1. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно-отсталых детей / Н.П. Вайзман, – М.: Аграф, 1997. – 211 с.

2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.

3. Замараев, В. А. Реабилитация детей с ментальными нарушениями средствами и методами начальной спортивной подготовки / В. А. Замараев, Е. Н. Малыгина, В. М. Гумовская // Дефектология. – 2009. – № 2. – С. 48-54.

4. Лазуренко, С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей-инвалидов с ментальными нарушениями, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008. - № 5. – С. 11-20.

5. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.

6. Полевщиков, М. М. Бадминтон. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России / М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005. – 30с.

КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕРЕЗ ИГРУ В БОЧЧЕ

Михайлова Е.М.
Детско-юношеская спортивная школа бокса, г. Томск, Россия

Физическое состояние аномальных детей не соответствует требованиям жизни. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют активному увеличению резервов детского организма, поэтому необходимо наиболее полно использовать их в целях коррекции нарушенных функций у аномальных детей [13].

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей с нарушением интеллекта, разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения в развитии двигательных способностей проявляются в нарушении координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия.

Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений.

И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации.

Н. П. Вайзманом (1976) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т. е. нарушениями аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении умственно отсталых детей сложно координационным двигательным действиям [18].

Итак, несмотря на то, что умственная отсталость – явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важнейших средств физического воспитания умственно отсталых школьников.

Это средство при педагогически правильном, оправданном практическом использовании становится эффективным игровым методом коррекции физических недостатков и улучшения показателей умственного развития данных школьников.

«Игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнений.

Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь, развивают координационные способности.

При выполнении различных двигательных действий исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Уровень координации определяется объемом моторной памяти. Чем больше запас элементарных двигательных навыков, тем лучше выполняются сложные и сложно-координированные движения, тем выше координационные способности занимающихся (Н. А. Бернштейн, 1947).

Важным условием в процессе коррекции координационных способностей является опора на идею Л. С. Выготского (1936) о первичном и вторичном дефекте при недостаточности интеллекта.

Первичный дефект характеризуется инертностью нервных процессов и, как следствие, недостаточной внутренней активностью учащихся в обучении. Вторичный дефект проявляется в недоразвитии высших форм памяти, мышления, характера, а также моторно-двигательной сферы. Л. С. Выготский (1936) утверждал, что высшие психические функции при недостаточности интеллекта поддаются коррекционным воздействиям и что в известной мере компенсируется ядерный дефект. Эту теорию подтверждает Ж. И. Шиф (1980) .

Поэтому первое направление возможности коррекции координационных способностей учащихся с недостатками интеллекта ориентировано на ослабление первичного дефекта. Оно предполагает повышение энергетической мобилизации ребенка в учении посредством направления педагогических мер стимулирования активности учащихся: пробуждает интерес к занятиям физическими упражнениями, формирует потребность и мотивы учебной деятельности, создает положительный эмоциональный фон учения, развивает волевые качества учащихся.

Второе направление предполагает совершенствование организации учебной деятельности. Согласно современным подходам к проблеме, коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллекта возможна под влиянием обучения. При правильной организации обучения и воспитания формирующиеся пластичные функции ЦНС учащихся могут занять важную роль в компенсаторной перестройке.

Значение этого утверждения кроется в физиологической сущности координации, которая заключается в согласовании деятельности отдельных органов в целостном акте.

Каждое двигательное действие имеет свой пусковой центр в мозгу; чем сложнее движение, тем большее движение афферентации, тем более высокоорганизованные отделы коры головного мозга участвуют в акте, тем более верхние уровни ЦНС берут на себя управление движением, тем сложнее взаимоотношения мышц-антогонистов, тем, естественно, сложнее координация.

Овладение навыками игры в бочче, посредством которой мы достигаем коррекции координационных способностей детей с умственной отсталостью, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений; развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче).

Этому подчинены также подводящие упражнения, которые развивают специальные координационные способности для конкретного приема; развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности, мышления.

Чтобы знания учащихся были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестезический образ или двигательное ощущение. Таким образом, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочче имеет три основных этапа.

1. Этап начального разучивания.

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочче, исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, чтобы подать шар.

2. Этап детализированного обучения.

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочче, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, за тем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (представлению). На основе этого корректируются неточности.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи палино и бочче путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии выигрыша.

Для освоения сложных двигательных действий в процессе коррекции координационных способностей должен применяться метод предписаний алгоритмического типа как один из наиболее рациональных путей овладения двигательными действиями по частям (Ю. З. Носиков, 1972; Л. А. Семенов, 1987; В. В. Черняев, 1981; А. М. Шлемин, 1973,1981; В. П. Шлыков, 1987 и др.)

В процессе коррекции координационных способностей учащихся с недостатками интеллекта посредством игры в бочче из всего многообразия движений можно выделить наиболее простые (элементарные): для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу – сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочче, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центр тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную; для захвата бочче кисть развернуть ладонью вверх, положить бочче на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

Такой подход соответствует и дидактическим правилам "от простого к сложному" и "от известного к неизвестному", требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий.

Таким образом, игра в бочче способствует коррекции координационных способностей детей с умственной отсталостью при использовании подготовительных упражнений (для развития физических качеств), подводящих упражнений и упражнений по технике, а также применении упражнений для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

Список литературы:

1. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно-отсталых детей [Текст] / Н.П. Вайзман, – М.: Аграф, 1997. – 211 с.

2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.

3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики [Текст] / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.

4. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гончарук Я.А., Дводненко Ю.Э.
Белгородский Государственный Университет, г. Белгород, Россия.

В современных условиях развития общества особую роль в подготовке компетентной, креативной, активной, саморазвивающейся и толерантной, а также физически и нравственно здоровой личности принадлежит системе физической культуры, физического воспитания и спорта. С переходом на компетентностную парадигму образования назрела необходимость модернизации в области образования, в том числе и области физической культуры[1]. Традиционно целью физической культуры считают укрепление здоровья студентов и развитие их физических качеств. Определенно развитие физических качеств обнаруживает значительный внешний результат. Однако существует еще внутренний – психологический – результат физического воспитания. К нему относятся: воспитание отношения к занятиям физической культурой, соблюдение гигиенических норм и правил, умение контролировать свое психоэмоциональное состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а потому наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Незнание психологических особенностей студентов, увеличивает шанс нарушения преподавателем взаимодействия с учащимися, а это приводит к негативным последствиям в плане восприятия и организации занятий физической культурой. Поэтому в обеспечении занятий физической культурой спортом необходимо учитывать личностные особенности учащихся. К ним относятся: познавательные психические процессы, психические свойства (характер, способности, потребности, мотивы, темперамент) и психические состояния. Другой психологический аспект – психологическое здоровье. Оно определяется как необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение будущей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и индивидуальными возможностями[2].

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Так, Л.И. Костюнина (2013) раскрывает развитие двигательной, физической сферы личности и создания условий для более эффективного использования резервов организма; разрабатывает педагогическую концепцию, технологию совершенствования двигательных и интеллектуальных качеств. В.А. Магин (2008) в своём исследовании формирует мотивацию и потребность личности в освоении ценностей физической культуры и здорового образа жизни, стремление к самосовершенствованию и самореализации, развитие творческих способностей. Л.Б. Андрюшенко (2006) обеспечивает готовность к освоению основ физической культуры, создаёт педагогическую систему обладающей высоким уровнем компетентности личности, способной к самореализации,

самосовершенствованию в области физической культуры в процессе профессионального становления. И.М. Воротилкиной (2007) разработана система развития самостоятельности в двигательной деятельности, направленной на совершенствование физического воспитания в образовательных учреждениях, обеспечивающих оптимальное психофизическое состояние человека, самоконтроль, самооценку, что увеличивает активность и самостоятельность в двигательной деятельности. А.В. Лотоненко (1998) создана педагогическая система формирования потребности в физической культуре молодёжи на основе теоретических и методологических подходов к организации процесса физкультурного воспитания в вузах нефизкультурного профиля на принципах гуманизма и демократии, развития целостного потенциала физической культуры, что способствует более осознанному формированию молодого человека в самовоспитании и самосовершенствовании[1].

Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей.

Как определить критерии нормы, гармонии психического здоровья и патологии, дисгармонии? Роговин определяет критерии как сохранность функций внутренней и внешней регуляции. Братусь – как способность строить адекватные способы смысловых стремлений и особенности нейрофизиологической организации психической деятельности. С точки зрения Мухиной, понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями[4].

Для повышения уровня психологического здоровья можно использовать различные физические упражнения и нагрузки. Известно, что физические нагрузки стали широко применимы для лечения и профилактики таких психических расстройств, как депрессии. Для снижения уровня стресса и тревоги помогает обычная ходьба. Терапевтическое значение ходьбы как физической нагрузки, используемой для снижения уровня тревожности, изучали Барке и Морган. В ходе их экспериментов были выявлены такие особенности: эмоциональное состояние испытуемых улучшалось на промежуток времени, равный двум часам; снижался уровень нервно-мышечного напряжения.

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на изменение настроения студента. Настроение обычно определяют как состояние эмоционального возбуждения различной продолжительности. Многие люди, занимающиеся физической культурой, отмечают, что после занятия у них улучшается психическое и эмоциональное состояние. Это явление широко распространено среди студентов, занимающихся бегом[2].

Существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье была предложена психологическая гипотеза– гипотеза отвлечения внимания. Согласно этой версии, отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка обусловливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент Барке и Моргана. В ходе эксперимента было выявлено, что физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха.

Многие педагоги пытаются корректировать недостаточное или плохое выполнение какого-либо приема или элемента, заставляя студента уделять ему больше внимания на тренировках. Однако причина чаще всего кроется в отсутствии не физических, а психологических умений. К таким умениям относят: умение расслабляться, преодолевать психологическое напряжение, развитие концентрации, мотивации, уверенности в себе.

Известно, что психические и эмоциональные компоненты часто превосходят физические и технические аспекты физической активности. В любом виде спорта для студента важно развивать физические (сила, скорость, координация) и психические (концентрация, уверенность) особенности в их сочетании.

Существует мнение, что некоторые люди вступают в жизнь, имея полный комплект психологических умений и навыков, но это не так. Несомненно, физические и психические задатки проявляются у всех в равной степени, но умения и навыки развиваются в зависимости от условий и опыта. Их необходимо отрабатывать в течение длительного времени, а также включать в программу тренировок. Несомненную важность представляют следующие аспекты программы тренировки психологических умений:

– регуляция возбуждения;

– тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия);

– развитие уверенности;

– повышение мотивации (определение целей);

– умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы).

Определяя содержание программы, следует учитывать индивидуальные особенности конкретных студентов, их опыт, ориентацию и т.д.

Для того чтобы научиться и использовать психологические умения и навыки необходимы такие же тренировки, как при физических нагрузках. Для этого потребуются своеобразные волевые усилия. Например, для снятия возбуждения студентам вначале необходимо попытаться определить свои оптимальные уровни возбуждения. При этом главное знать, что определенная степень возбуждения необходима. Опытные спортсмены умеют превращать напряжение и возбуждения в положительную энергию[5].

Если студента, который занимается физической культурой, беспокоит возможность неудачи, то для него наиболее целесообразным может оказаться когнитивно обусловленная стратегия, направленная на изменение структуры мыслей. Если занимающийся страдает от повышенного мышечного напряжения, то для него подойдет техника физической релаксации (пример, прогрессивное расслабление). Для того чтобы контролировать степень тревожности, можно использовать контроль дыхания, состоящий из серии вдохов и выдохов.

Таким образом, задача активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физического воспитания, в частности с помощью физических упражнений, является одной из психологических задач вузовских занятий физкультуры.

Другой психологический аспект вузовской физкультуры состоит в том, что она должна быть направлена, не только на двигательное развитие, но и на обучение управлению своим психофизическим состоянием.

Список литературы:

1. Оплетин А.А. Саморазвитие личности средствами физической культуры на основе теории синергии осознаваемого и неосознаваемого в психике человека//Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2013. –№2
2. Барабаш, Е.Ю. Исследование психологического здоровья студентов / Е.Ю. Барабаш, Р.К.Мамедова // Студенческий научный форум / Ставропольский филиал Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. – Ставрополь, 2008.
3. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / Григорьев В.И., Давиденко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» / НГУ им.Лесгафта. – СПб, 2010.- № 1(59)
4. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Журнал «Ученые записки» / ун.-т имени П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2011. – вып. 12 (70)
5. Никифоров, Г.С. Психологическое здоровье: Практикум по психологии здоровья / Г.С.Никифоров - Спб.: Изд.-во Питер, 2006. - 607с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ

Захарова А.Н.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

Проблема диагностики текущего состояния перспективных спортсменов приобретает в современных условиях все большую актуальность и значимость. Тренеры и спортсмены все чаще и чаще стали рассматривать возможность использования психологических и психофизиологических методов для выявления психологических проблемных зон, поиска личностного ресурса,

повышение результативности субъекта спортивной деятельности [2]. Современные методы психофизиологии в последнее время получили широкое применение в спортивной науке. К наиболее популярным и доступным методам психодиагностики относятся методы регистрации зрительно-моторной реакции, координационной функции, концентрации внимания и психической устойчивости [1].

Цель данного исследования: выявление психофизиологических особенностей у спортсменов.

Организация и методы исследования

Исследование проходило с февраля по апрель 2014 года на базе лаборатории функциональной диагностики Томского государственного университета.

В процессе исследования были протестированы две группы студентов (юношей) 1-2 курсов в возрасте 17-20 лет с различным уровнем двигательной активности. В первую группу вошли студенты ОФП (общая физическая подготовка) занимающиеся физической культурой 2 раза в неделю – 12 человек. Во вторую группу отнесены студенты-спортсмены, занимающиеся избранным видом спорта 5-6 раз в неделю – 12 человек.

Исследования психофизиологических функций производилось при помощи аппарата «НС-ПсихоТест» (простая зрительно-моторная реакция, контактная координациометрия по профилю, теппинг-тест, таблицы Шульте, динамометрия), производитель ООО «Нейрософт», Россия, г. Иваново.

Анализ данных производился при помощи программы Statistica 8.0 фирмы Statsoft. Оценка распределения признака в группах осуществлялась при помощи критерия Шапиро-Уилка. Так как проводился анализ двух независимых выборок, в которых был выявлен ненормальный вид распределения, использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

Результаты и обсуждения

По результатам проведенного анализа студентов с разным уровнем двигательной активности, при использовании методик направленных на исследование устойчивости внимания, точности выполнения движений (координационных возможностей), соотношения процессов возбуждения и торможения, исследовании объема внимания (к зрительным раздражителям), свойств распределения и переключения внимания, статистически достоверные различий между группами наблюдались у студентов по показателям зрительно-моторной реакции, контактной координациометрии, теппинг-теста, кистевой динамометрии с оценкой подвижности нервных процессов (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты психофизиологического тестирования студентов

Показатель	ОФП Xср±m	Спортсмены Xср±m
Зрительно-моторная реакция		
Скорость сенсомоторных реакций (мс)	219,8±6,7*	224,2±7,4*
Устойчивость реакции (1/с)	1,6±0,5	1,8±0,5

Контактная координациометрия		
Количество касаний (усл.ед)	25,1±0,1*	17,3±1,1*
Время касаний (с)	0,2±0,1	0,3±0,1
Теппинг-тест		
Средняя частота (Гц)	5,4±0,4*	7,1±1,3*
Число ударов (усл.ед.)	165,9±5,7*	209,4±8,3*
Тест Шульте		
Концентрация внимания (усл. ед.)	28,9±2,6	30,6±3,8
Психическая устойчивость (усл ед)	0,8±0,3	0,8±0,3
Кистевая динамометрия с оценкой подвижности нервных процессов		
Максимальная мышечная сила левой руки (даН)	37,7±7,7*	42,5±2,9*
Максимальная мышечная сила правой руки (даН)	43,3±6,6	44,0±2,2
Время удержания максимального усилия левой руки (даН)	4,7±0,2	4,5±0,3
Время удержания максимального усилия правой руки (даН)	3,4± 0,1*	4,5±0,2*
Примечание: * - статистически значимые различия при $p<0,05$		

При анализе результатов простой зрительно-моторной реакции (ЗМР) было обнаружено, что скорость сенсомоторных реакций у группы-спортсменов выше по сравнению с данными показателями у студентов группы ОФП. Данный показатель оценивает быстроту нервно-психических процессов и является косвенным показателем лабильности (функциональной подвижности) нервной системы. У спортсменов более устойчивое внимание и уровень функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата.

При оценке результатов контактная координациометрии по профилю было обнаружено, что у группы-спортсменов зафиксировано наименьшее количество касаний, чем в группе ОФП. Это говорит о том, что у спортсменов более развиты координационные функции. Показатель количества касаний в большей мере связан с точностью осуществления движений и отражает вероятность возникновения ошибок, а показатель продолжительности касаний – с контролем и регуляцией этих движений и отражает скорость исправления ошибок.

По результатам теппинг-теста было обнаружено, что показатели средняя частота и число ударов у группы-спортсменов выше, по сравнению с данными показателями у студентов группы ОФП. Наибольшую устойчивость нервной системы (то есть способность удерживать темп движений неизменным длительное время) и силу нервных процессов (работоспособность нервной системы), проявили студенты группы-спортсменов.

При анализе кистевой динамометрии с оценкой подвижности нервных процессов было зафиксировано, что у группы-спортсменов показатель

максимальная мышечная сила левой руки (рис.4) и показатель время удержания максимального усилия правой руки, значительно выше по сравнению с данными показателями у студентов группы ОФП. Спортсмены уделяют значительно больше времени силовым тренировкам, поэтому у них более развиты силы мышц рук и силовая выносливость рук.

Выводы

Для студентов с высоким уровнем двигательной активности характерны большая величина быстроты и стабильности моторно-сенсорного реагирования, высокая точность целенаправленных движений и уровень психической устойчивости, большая степень врабатываемости, мышечная сила и более высокие показатели при диагностике силы нервных процессов.

Наличие взаимосвязей между уровнем двигательной активности и психофизиологическими характеристиками позволяет использовать результаты диагностики психофункционального состояния для индивидуального подбора режимов тренировок и целенаправленной коррекции психофизиологического статуса [3].

Список литературы:

1. Черапкина Л.П., Тристан В.Г. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов// Вестник ЮУрГУ. 2011. Вып. 39. С. 27-31.
2. Ковалева А.В. Психофизиологические методы диагностики состояния и повышения результативности в спорте // Материалы Научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». Москва. 2013.С. 46-47.
3. Zakharova A.N., Lalaeva G.S., Kabachkova A.V. Features electroencephalography in volunteers with different levels of motor activity // 7th International Congress of pathophisiology, faculty if science Mohammed V University. Rabat-Morocco.4-7 September 2014. p. 84.

АНАЛИЗ МЕТОДИК АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Бирюлина Е.А., Пашков В.К.
Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия
МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск, Россия

В наше время одной из важнейших проблем является проблема здоровья подрастающего поколения. Большинство детей дошкольного и раннего школьного возраста имеют нарушения осанки и неравномерное развитие мышечного каркаса.

Статистика заболеваемости болезнями опорно-двигательного аппарата и позвоночника, по данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) и Минздрава РФ, выглядит так[5]:

	Европа	Россия
Страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата	75%	85-90%
Из них обращаются к врачу	50%	20%
Направляются в клинику/больницу для обследования	350	400
Остаются для обследования и лечения	30	40-50

Во многом это является следствием того, что большинство детей ведут сидячий образ жизни, постоянное сидение за компьютерами, на занятиях, за любыми другими техническими средствами. В школах или детских садах не используются методики, направленные на исправления осанки и улучшения трофики в мышцах. Дети мало заинтересованы в занятиях физическими упражнениями или любыми разновидностями подвижных игр. Данная проблема характерна для детей во многих городах и Томск тому не исключение.

Умение плавать – жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. Кроме этого плавание является одним из самых эффективных средств коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, в том числе и нарушений осанки. Для лиц с серьезными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, для инвалидов в реабилитационных центрах, больницах, профилакториях и иных учреждениях эффективным средством лечения и восстановления является адаптивное плавание.

Адаптивное плавание предназначено для реабилитации и адаптации к нормальной социальной жизни, применяя комплекс спортивно-оздоровительного характера. Оно влияет на формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

Однако в г Томске существует проблема отсутствия специализированных организаций по работе в сфере адаптивной физической культуры и проводящихся в них мероприятий, ни одна специализированная школа по плаванию не создает возможности для работы с детьми по данному направлению. Такая возможность, представлена в ДЮСШ бокса, где для обучения выделено время и возможность для занятий адаптивной физической культурой. При этом в литературе встречается недостаточно информации о методиках адаптивного плавания для детей дошкольного возраста с нарушениями осанки и функций мышечной системы в условиях малогабаритного бассейна (длина 12,5 м).

В связи с этим **целью исследования** стала разработка методики адаптивного плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата.

Занятия проводятся в бассейне 12,5 м, нормированная нагрузка 3 раза в неделю по 115 мин, из которых большая часть направлена на развитие мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса. Занятия проводятся на суше у бортика бассейна и непосредственно в воде. Температура воды составляет 25-27º С.

Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для коррегирования нарушений осанки [3].

Для улучшения эффективности использования адаптивного плавания, как средства исправления осанки используются упражнения силового характера с собственным весом, а также упражнений на гибкость.

План занятий адаптивной физической культурой на суше:

Приседания 3х10 раз

Прыжки на скакалке 3х15 раз

Наклоны в стороны 3х 8 раз

Отжимания 3х7-10раз

Брюшной пресс 3х10-12раз

Приседания на одной ноге 3х5-7раз

Имитация гребковых движений с использованием эспандера 3х10-12 раз

Гиперэкстензия 3х15сек через 40 сек отдыха

Наклон вперед 3х10 сек

Стойка на коленях, прогнуться вперед и назад 3х5 раз

И.п.- лежа на спине, колени к себе 3х10 сек

Стойка на коленях, попеременное поднимание рук вперед и отведение ног назад 3х10 раз

План занятий адаптивной физической культурой в плавательном бассейне:

Работа ногами кролем на груди у бортика.

Удержание положения на воде «Морская звезда»

Удержание положения на воде «Поплавок»

Плавание кролем на груди в ластах

Плавание кролем на спине в ластах

Плавание кролем на груди с доской

Плавание кролем на спине с доской

Обучение скольжению под водой, руки натянуты за головой в «стрелочку»

Свободное плавание.

Использование различных игр, направленных на работу мышц спины и брюшного пресса.

Занятия плаванием создают благоприятные условия для работы сердечнососудистой системы, поскольку в воде физические нагрузки происходят в антигравитационных условиях при отсутствии статического напряжения – уменьшается периферическое сопротивление стенок сосудов,

нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление, снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

При плавании повышается эластичность ткани легких, “тренируются ” бронхи и альвеолы, увеличиваются показатели ЖЕЛ, абсолютная и относительная величина показателя МПК, увеличивается подвижность грудной клетки. Обучение правильному дыханию (длительный выдох в воду) во время выполнения упражнений обеспечивает хорошую физическую работоспособность, а так же снижает артериальное давление [3].

Данная методика внедрена в программу обучения и оздоровления детей в Томской школе бокса. В дальнейшем будет проведена работа по оценке эффективности применяемой методики.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): дис. . канд.пед.наук: В 2-х ч./Булгакова Н.Ж.; ГЦОЛИФК, 1954.
2. Булгакова Н.Ж. Методика обучения технике плавания: Метод, разработка для слушат. фак. усовершенствования / Булгакова Н.Ж. М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия , 2005. - 432 с.
5. Электронный ресурс: http://aupam.narod.ru/pages/fizkult/kod_dikulya/page_01.htm

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ

Шевченко М.В., Ушакова Е.В.
Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия

В последние годы состояние здоровья дошкольников ухудшается. Результаты медицинских осмотров показывают, что большое количество детей страдают острыми респираторными заболеваниями (резкие перепады температуры воздуха отрицательно воздействуют на неокрепший организм ребенка). Кроме того, у многих воспитанников обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие). Часто у ослабленных детей наблюдаются нарушения работы органов и систем организма: почек, артериального давления, дыхательной, сердечно-сосудистой, кровесной и других систем.

Все это свидетельствует о том, что проблема воспитания здорового ребенка является актуальной в настоящее время и требует необходимости поиска эффективных средств ее решения.

В процессе физического воспитания с ослабленными и часто болеющими детьми необходимо использование индивидуального подхода, который поможет учесть особенности состояния их здоровья, наличие или отсутствие у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей [1].

Ковальчук Я.И. под индивидуальным подходом понимает реализацию педагогического процесса с учетом особенностей детей (темперамента, характера, способностей, склонностей и др.), в значительной степени влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях [2, с. 58]. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование различных форм и методов воспитания с целью достижения оптимальных результатов по отношению к каждому ребенку.

В области физического воспитания дошкольников многими исследователями использовался и используется термин «индивидуальный подход», в основу реализации которого в процессе обучения детей дошкольного возраста движениям и развития у них двигательных качеств исследователи предлагали заложить различные критерии: физическое развитие и физическая подготовленность (Л.П. Пустынникова, Е.Н. Вавилова), особенности нервной системы (А.И. Быкова, Л.Б. Ященко), поведение в период обучения (Н.Ф. Потехина), уровень двигательной активности (М.А. Рунова) [4, с. 10].

На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению для каждой из них оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания. Первую группу здоровья составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма. Ко второй группе относятся также здоровые дети, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения (гипертрофия миндалин I-II степени, нарушение сна, осанки, незначительные нарушения зрения, отставание отдельных функций в физическом развитии, пониженная сопротивляемость организма к заболеваниям). Дети третьей группы – больные хроническими заболеваниями (хронический тонзиллит, аллергические заболевания, пиелонефрит, астматический бронхит, хроническая пневмония и другие) [5].

Физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном образовательном учреждении следует проводить по двум направлениям: профилактическом и организационном. Рассмотрим подробнее каждый из них.

Профилактическое направление.

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации под контролем медицинского работника, педагога-психолога и воспитателя.
2. Выполнения санитарно-гигиенического режима – создание высокой культуры гигиены, комфорта для каждого воспитанника в течение всего пребывания его в детском саду.
3. Предупреждение простудных заболеваний методами неспецифической профилактики (самомассаж, использование дорожек с

различным покрытием для укрепления свода стопы, закаливание носоглотки, введение ароматерапии и т.д.).

Организационное направление.

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Диагностика физического развития, двигательной подготовленности детей.
3. Применение нетрадиционных форм и методов в оздоровительной работе с дошкольниками (офтальмотренаж, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, психогимнастика, пальчиковый игротренинг и т.д.).
4. Организация двигательной активности в зависимости от уровня двигательной активности каждого воспитанника.
5. Обеспечение психологического комфорта [3].

Остановимся на основных положениях, которыми следует руководствоваться в работе по физическому воспитанию ослабленных детей. Организуя занятия физической культурой, желательно в первую очередь широко использовать общеразвивающие упражнения, активизирующие разные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особая роль принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата [1].

У ослабленных дошкольников часто наблюдается расстройство носового дыхания, хронические катаральные состояния носоглотки, вызывающие нарушение сна. У детей, дышащих ртом, мышцы носа слабые, носовые ходы значительно сужены. Носовое дыхание, особенно с ритмичным и полным выдохом, способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторному расслаблению гладкой мускулатуры бронхов, профилактике острых респираторных заболеваний.

При болезнях верхних дыхательных путей (хроническое воспаление легких, астматический бронхит) необходимо выполнять дыхательные упражнения, способствующие тренировке полного дыхания. Могут быть использованы упражнения с произношением звуков и слогов на выдохе (звуковая гимнастика). Для укрепления дыхательной мускулатуры упражнения на дыхания дополняются упражнениями для верхнего плечевого пояса, разновидностями ходьбы, бегом, силовыми упражнениями [5].

В работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата целесообразно использовать тренирующие выносливость мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки упражнения, создающие «мышечный корсет», и упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат голени и стоп.

Физические упражнения на профилактику нарушения осанки включают: ходьбу с высоко поднятыми руками; поочередное выбрасывания вперед рук – «бокс»; наклоны корпуса вправо и влево; поочередное поднимание ног вверх, лежа на спине (прямых и со сгибанием в коленных и тазобедренных суставах); имитация езды на велосипеде; имитация ходьбы лежа на спине – одновременное сгибание правой руки в локтевом и левой ноги в коленном и

тазобедренном суставах (и наоборот); стоя на четвереньках – прогибание и выгибание корпуса («кошка притаилась») и т.д.

При наличии у ребенка плоскостопия ему противопоказаны спортивная ходьба, ходьба на пятках, на внутренней стороне стопы, босиком по мягкой основе. Полезна ходьба «по-медвежьи». Детям, имеющим «О»-образные ноги, противопоказана ходьба «по медвежьи», но полезны упражнения на сведение коленных суставов. При «Х»-образных коленных суставах нецелесообразны ходьба на внутренней стороне стопы, прыжки с мешочком с песком, зажатым между коленями, ходьба и прыжки на носках, но полезна посадка «по-турецки» и ходьба «по-медвежьи» [1].

Детям, имеющим отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (дыхательная аритмия) ограничиваются нагрузки в длительном беге и прыжках, противопоказаны упражнения, выполнения которых связано с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением.

Необходимо целенаправленно использовать физические упражнения для постепенной нормализации ритма сердца. Тренирующими нагрузками являются ходьба по ровной местности, равномерный медленный бег, плавание, общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы. Большой эффект в улучшении сердечно-сосудистой системы может быть достигнут при выполнении упражнений мелкими мышечными группами (кисти, стопы), а также при включении в комплекс диафрагмального дыхания [5].

У детей с ослабленным здоровьем может значительно колебаться величина артериального давления (АД). Более высокое давление, отмечается у детей, имеющих большую массу тела и рост. Повышенное артериальное давление говорит о каким-либо заболевании почек, болезни сосудов, центральной нервной системы, эндокринной патологии. У детей со сниженным артериальным давлением холодная и бледная кожа, наблюдается быстрая утомляемость, сонливость, жалобы на головную боль, неприятные ощущения в области сердца. Специальные физические упражнения способствуют улучшению и нормализации нарушенной регуляции сосудистого тонуса функции сердечно-сосудистой системы, координации движения.

При повышенном артериальном давлении дети плохо переносят прыжки, подскоки, упражнения на развитие координации и тренировку вестибулярного аппарата. Им рекомендуются общеразвивающие дыхательные упражнения, подвижные и хороводные игры, танцевальные движения [5].

Важная роль в работе с часто болеющими детьми отводится упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Это приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, бег по пересеченной местности и др. [1].

Заболевания почек (пиелонефрит) обостряются после переохлаждения. Детям противопоказаны занятия плаванием, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе. Полезны упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, улучшающие кровообращение в поясничном отделе позвоночника (лучше их выполнять в исходном положении: лежа на спине,

боку, животе, стоя на четвереньках). При умеренной физической нагрузке дети занимаются в обычной одежде и обуви для предупреждения рецидива болезни [5].

Таким образом, эффективным средством в процессе физического воспитания ослабленных детей является использование индивидуального подхода. Вся система воспитания часто болеющих дошкольников в своей основе должна быть направлена, прежде всего, на укрепление их здоровья, а также как и медицина, оказывать лечебное воздействие.

Список литературы:

1. Богина Т., Усова А. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. – 1994. - № 6. – С. 9-12.
2. Ковальчук Я. И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка: Пособие для воспитателя дет.сада .-2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1985. – 112с.
3. Копытова О. А. Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ // Дошкольная педагогика. – 2013. - № 5. – С. 4-8.
4. Хабарова Т. В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010. – 112с.
5. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3 е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 192с.

ЛФК ПРИ ДИАБЕТЕ

Корейш А.С.
Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г.Томск, Россия

Сахарный диабет — заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов [1].

Применение лечебной физической культуры в лечении больных сахарным диабетом обусловлено стимулирующим влиянием физических упражнений на тканевой обмен, утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах.

Клинически установлено, что под влиянием физических упражнений снижается уровень сахара в крови иногда до нормальных величин. Дозированные физические упражнения, усиливая действие инсулина, в ряде случаев позволяют уменьшать его дозу. У больных с избыточным весом под влиянием физических упражнений нормализуется жировой обмен и уменьшается жироотложение.

Физическая тренировка помогает бороться с адинамией и мышечной слабостью, появляющимися у больных сахарным диабетом, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам [2].

Перед началом любой программы упражнений, нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Он подскажет, какие упражнения будут безопасны для вас.

ЛФК показана при всех формах сахарного диабета при отсутствии следующих противопоказаний: тяжелое течение болезни с признаками декомпенсации; низкий уровень физической работоспособности; резкие колебания гликемии во время выполнения велоэргометрической нагрузки; недостаточность кровообращения II Б или III степени; ИБС (III—IV функциональные классы); гипертоническая болезнь II Б или III степени; выраженные изменения во внутренних органах.

При легкой форме сахарного диабета работоспособность больных практически сохраняется, а клинические проявления болезни еще незначительны; могут применяться все средства и формы ЛФК. Физические упражнения имеют выраженную оздоровительную направленность. На занятиях лечебной гимнастикой используются упражнения для средних и крупных мышечных групп, выполняемые в медленном и среднем темпе. Широко применяются упражнения с предметами и на гимнастических снарядах. Помимо этого больным с легкой формой диабета рекомендуются различные средства физической культуры: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, игры - в условиях дозирования физической нагрузки под строгим врачебным контролем. Продолжительность занятия - 30-40 мин.

При диабете средней тяжести у больных снижается работоспособность, поэтому на занятиях ЛФК рекомендуются упражнения средней и умеренной интенсивности с постепенным повышением нагрузки. Темп выполнения упражнений - чаще медленный; амплитуда - выраженная, но не максимальная. Возможно также использование дозированной ходьбы в переменном темпе или лечебного плавания. Продолжительность занятия – 20-30 мин.

При тяжелой форме сахарного диабета занятия проводятся на постельном режиме; общая нагрузка небольшая. Выполняются упражнения для мелких и средних мышечных групп - обязательно в сочетании с дыхательными. Занятия не должны утомлять больного, поэтому периодически нужно включать в них упражнения на расслабление. Темп выполнения упражнений - медленный. Плотность занятия - малая, продолжительность - 10-15 мин. Помимо лечебной гимнастики, желательно использовать массаж, утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры [3].

Заключение: Изучение процессов, возникающих в организме человека при сахарном диабете, позволило значительно улучшить профилактику и лечение различных форм сахарного диабета, а так же предотвратить развитие коматозных состояний.

Использование наряду с другими средствами лечения сахарного диабета физкультуры оказывает положительное действие на больного. Лечебная физкультура при диабете снижает уровень сахара в крови, улучшает общее самочувствие диабетика, повышает его работоспособность. Занятия лечебной физкультурой рекомендованы всем больным сахарным диабетом.

В связи с тем, что заболеваемость СД за последние десятилетие увеличилась, диабетология приобрела важнейшее медико-социальное значение.

Значительно реже стали наблюдаться такие грозные осложнения СД, как кетоацидотическая и гипогликемическая кома и др.

Список литературы:

1. Балаболкин М.И. Сахарный диабет. М.: Медицина, 1994. С. 30-33.

2. Гольдберг Е.Д., Ещенко В.А., Бовт В.Д. Сахарный диабет. Томск, 1993. С 85-91.

3. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В.П. Правосудова. - 3-е изд. доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 2001. -С 415

VII. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРАДИЦИОННОЙ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМ ОБРАЗОВАНИЯ В КАРАТЭ

Бельц В.Э.*, Малофеева О.В., Канбекова М.Ф.****
* Томский Государственный архитектурно-строительный университет
** МАОУ ДОД дом детского творчества «У Белого озера», г.Томск

Каратэ – древнейшее воинское искусство, зародившееся на о. Окинава. Это учение – сложный комплекс духовной и физической культуры, многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрестанном развитии. Не победа над противником была конечной целью изучения каратэ, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа каратэ становилась школой жизни. В средние века воинские искусства требовали от человека всей жизни. Девиз тренирующихся: «Все или ничего!».

Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе, к искусству.

Настоящий мастер должен был в равной степени владеть мечом и кистью, знать чайную церемонию и искусство аранжировки цветов.

Возникшее и развивавшееся на Востоке как боевое искусство, затем, развиваясь и изменяясь в веках, каратэ стало не только высокоэффективным средством защиты, но и захватывающим соревновательным видом спорта, дарящим наслаждение энтузиастам во всём мире. Но каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, если не было бы чем-то большим, чем только комплексом приёмов борьбы. Его жизнеспособность и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приёмов с более глубоко лежащим духовным смыслом. По этой причине каратэ должно расцениваться не столько как воинственное искусство, используемое для поражения врага, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле. В целом же каратэ следует рассматривать как путь и средство совершенствования характера [3].

Современное каратэ представляет собой неразрывный сплав четырех составляющих:

- духовное и нравственное развитие,
- физическая культура и оздоровление,
- спорт,
- искусство самообороны.

Духовная и нравственная составляющие

В каратэ и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Укрепляя тело, каратэ влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Следует отметить и такую черту каратэ, как непременное уважение к старшим и наставникам.

У современного каратэ есть и еще одна особенность: занятия им не следует превращать в самоцель. Это всего лишь средство осуществления иных, больших задач и эффективный инструмент самосовершенствования. То, что человек получает от единоборств, должно быть не только направлено вовнутрь, но и оказаться полезным для всего общества.

Физическая культура и система оздоровления

Общепризнано, что одним из лучших способов продления жизни являются занятия восточными единоборствами.

Если раньше эти занятия просто увеличивали шансы в борьбе за выживание, то сегодня регулярная практика карате стала действенным способом укрепления физического и психического здоровья. Каратэ помогает развить четыре основных качества, присущих здоровому человеку:

• гибкость,
• крепость мышц,
• сбалансированное дыхание,
• координация движений.

Для этой цели применяются уникальные упражнения, комплексы и методики.

В основу всей системы физического развития каратэ положен известный принцип контраста, борьбы и единства двух противоположных начал, знаменитых восточных «ян» и «инь». Это – чередование мягкого и жесткого, медленного и быстрого, слабого и сильного, спокойного и напряженного, интуитивного и рационального, пассивного и активного, внешнего и внутреннего[2].

Особый раздел в каратэ составляет искусство правильного дыхания. Такое дыхание продлевает жизнь, улучшает самочувствие, укрепляет нервы. И наоборот, неправильное дыхание приводит к болезням, стрессам, неконтролируемой агрессии. Дыхание бессознательно и естественно, однако на него можно влиять с помощью специальных упражнений и техник [1].

Когда вы волнуетесь, дыхание учащается. Но если вы научитесь управлять им, то возникнет обратная связь: вы всегда сможете успокоиться, погасить гнев, снять напряжение. Каждое упражнение в карате прежде всего дыхательное. Практикуя их, необходимо сознательно контролировать дыхание и вместе с тем позволять ему быть естественным. Результат обычно превосходит все ожидания.

В японском языке для обозначения жизненной силы и внутренней энергии человека используется понятие «ки». Регулярные занятия любым видом восточных единоборств помогают увеличить эту силу, но именно каратэ оказывается здесь наиболее эффективным. Кроме того, разработанные в карате методики и упражнения позволяют не только развивать выносливость, молниеносную реакцию и боевые навыки, но и сохранять все это долгое время, быть постоянно готовым к схватке.

Практиковать искусство каратэ можно ежедневно. Возраст, квалификация, пол, состояние здоровья тут значения не имеют. Главное – неуклонное стремление совершенствоваться.

Каратэ как вид спорта

Современное карате – один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

Как вид спорта каратэ, развивается Всемирной федерацией карате (WKF).Сегодня WKF – это организация, которая объединила 187 стран и более 100 миллионов спортсменов (60 млн. из которых – дети), изучающих разные стили и направления каратэ. По правилам WKF проводятся соревнования мирового масштаба. Одним из самых ярких событий в жизни WKF в наши дни стало объявление президента Европейского олимпийского комитета, 10 декабря 2012 года, о включении каратэ в Первые Европейские Олимпийские игры 2015 года.

Соревнования проводятся по следующим направлениям:

• формальные упражнения – ката,

• поединки – кумите,

Выполнение ката

Все движения, входящие в ката строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также – понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников.

Спортивный поединок, или кумите – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «встреча» и те – «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

Критерии оценки в спортивном карате достаточно условны. Эффективной атакой – считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар рукой или ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При

этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности: после удара противник должен лишиться способности к дальнейшему сопротивлению.

Состязания в каратэ проводятся в весовых и возрастных категориях.

Квалификационная система

По завершении каждого этапа обучения проводятся экзамены по нескольким направлениям:

- физические нормативы;
- базовая техника – кихон;
- формальный технический комплекс – ката;
- спортивный поединок – кумите;

Уровень подготовки в каратэ определяется системой кю и данов. Кю – ученическая степень, дан – мастерская. Всего насчитывается десять ученических и десять мастерских ступеней.

Список литературы:

1. Войцехович, В.Э. Духовные основы здоровья [Текст] / В.Э. Войцехович// Мир психологии. – 2000. - №4. – С.233-242.

2. Воронов, И.А. Психотехника восточных единоборств [Текст] / И.А. Во-ронов // Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев. – Минск: Харвест, 2005. – С. 18-20. (СТР64)

3. Долин, А.А. Кэмпо – традиция воинских искусств [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. - М.: «Наука», 1991. – 320 с.

СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА В ДЮСШ

Вишнякова М.В., Бондаренко Е.В.
МБОУ ДОД ДЮСШ №15, Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России в качестве концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации [1].

Несмотря на наметившиеся положительные тенденции в развитии физической культуры и спорта в последнее время, уровень развития данной отрасли все еще не соответствует шестому технологическому укладу. Без интенсивного развития системы физического воспитания и спорта, основного средства сохранения и укрепления здоровья, нынешнее подрастающее поколение, образующее в скором времени основу постиндустриального общества, не будет готово удовлетворять запросы общества.

Многие проблемы ухудшения здоровья, слабого физического развития и низкого уровня физической подготовленности населения связаны с отсутствием эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва. В свою очередь формирование оптимальной системы

детско-юношеского спорта невозможно без качественного кадрового обеспечения.

Не секрет, что квалификационный уровень педагогического персонала в ДЮСШ часто не дотягивает до высокого, а порой и до обязательного.

В требованиях к квалификационным категориям [2] тренеров-преподавателей прописаны: наличие стабильных положительных результатов у обучающихся и их спортивных достижений; полноценное освоение обучающимися образовательных программ; наличие личного вклада педагога в повышение качества образования, совершенствование методов обучения и воспитания и продуктивное использование новых образовательных технологий, транслирование в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, в том числе экспериментальной и инновационной; активное участие педагогических работников организаций в работе методических объединений, в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса, в профессиональных конкурсах.

Квалификационный уровень определяется:

- уровнем компетенций, то есть личностной способностью педагога решать различные профессиональные задачи;
- уровнем знаний, позволяющим осуществлять этапное проектирование тренировочного процесса вплоть до детальной проработки методического обеспечения занятий;
- уровнем умений и навыков, дающим возможность реализовывать теоретические конструкции.

Строго говоря, формирование квалификационного уровня начинается с получения профессионального образования и должно продолжаться вплоть до окончания профессиональной деятельности. Такой непрерывный процесс строится на полученных знаниях, умениях в профессиональных учебных заведениях, а в дальнейшем должен включать различные курсы, тренинги повышения квалификации.

Как правило, специальные курсы и тренинги проводятся организациями, имеющими соответствующую лицензию. При этом курсы, организованные и проводимые даже на самом высоком уровне, не сделают вклад в профессиональный рост специалиста, если на это нет должной мотивации самих тренеров-преподавателей.

Определенные мотиваторы уже вводятся в систему физической культуры и спорта, например, Положение о Министерстве спорта РФ, определяющее условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом [3], подстегивающее педагогов работать на качественно другом уровне.

Помимо названных ступеней поддержания и повышения квалификации, одной из наиболее важных является самообразование, подкрепленное помощью методиста учреждения педагогическим работникам в определении содержания, форм, методов и средств обучения.

На основе методических рекомендаций по выявлению базовых профессиональных компетентностей педагогических работников [4] нами была разработана модель системы повышения квалификации на уровне ДЮСШ, которая может быть представлена в виде схемы (рис. 1).



Рис. 1. Система повышения квалификации на уровне ДЮСШ

Ожидается, что при внедрении в работу ДЮСШ, данная модель деятельности методиста учреждения будет способствовать повышению уровня квалификации педагогического персонала.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // "Собрание законодательства РФ", 17.08.2009, N 33, ст. 4110. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/?frame=2

2. Приказ Минобрнауки РФ " Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" от 07.04.2014 №276 // "Российская газета", N 124, 04.06.2014. URL: http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/06/20/d7522e54e73506c71006cecd445e71da/prikaz-minobrnauki-rf--ob-utverzhdenii-poryadka-provedeniya-attestatsii-pedagogi.pdf
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) // «Российская газета» на Интернет-портале 26.06.2012. URL: http://www.rg.ru/2012/06/26/minsporta-site-dok.html
4. Методические рекомендации по выявлению базовых профессиональных компетентностей педагогических работников и оценке показателей уровня их квалификации. URL: http://edu.tomsk.ru/page/218

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ МИФ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Быконя С.Г.
Томский Политехнический Университет, г. Томск, Россия

Существующие технологии в подготовке спортсменов не претерпели существенных изменений за последние пятьдесят лет [1,2,3,4]. Взгляды ученых в области биохимии с середины 80-х годов, также подошли к своему тупику. Вся методология тренировки сводится к оптимизации объемов нагрузки плюс допинг [5]. Генетические факторы сейчас не учитываются вообще, как это было в ГДР [5]. Отбор в спортивные направления начинался с родителей, так как в настоящее время тренер набирает группу лишь бы набрать. И более перспективные показывая результаты в юношеском возрасте, в юниорском медленно затухают, а до взрослого спорта доживают единицы.

Технологии тренировочного процесса сводятся к одной цели – состоянию пика спортивной формы к главному старту сезона [1,2,3,4]. Взять, например биатлон, теннис, футбол или легкую атлетику, где соревновательный сезон длится довольно продолжительное время, как выстраивать тренировочный процесс от 3 до 6 месяцев? Например, российские биатлонисты в начале сезона побеждают на первых 3-4 этапах, а на чемпионате мира выступают неудачно. Или футболисты показывают в 6-8 матчах победную игру, после проваливают главную серию игр.

Тренируя и приводя организм в состояние пика спортивной формы, специалисты упускают из вида главный критерий – тренировать адаптационную способность организма удерживать мастерство на протяжении долгого времени. Пик спортивной формы прошел, действие допинга закончилось и на покой!

Высокая квалификация спортсмена это уже визитная карточка способности, но и она требует своего совершенствования. Например, в природе

животных, если у гепарда пройдет пик спортивной формы, он не добудет пропитания, какой бы гений бега он нибыл бы. Гепард всегда способен и его способность заключается в биологической устойчивости к проявлению физических качеств. Биологическая природа человека и животных в планетарном масштабе одинакова, за счет биохимических процессов, иначе не проводились бы опыты на животных применительно к человеку.

Исследования учеными динамики работоспособности животных позволило экспериментально установить на лабораторных животных и затем подтвердить на людях наличие неизвестной ранее биологической закономерности перехода организма на новый уровень специфической адаптации к мышечной работе. Данная закономерность проявляется в последовательном развитии в послерабочем периоде индуцированных однократной физической нагрузкой до утомления состояний или так называемых "фаз адаптации": фазы остаточного утомления, фазы повышенной работоспособности, фазы пониженной работоспособности, фазы стабилизации работоспособности и, наконец, нового уровня работоспособности. В течение этих фаз в органах на основе ускорения физиологической регенерации субклеточных структур происходит их перестройка, сопровождающаяся биоэнергетическими сдвигами, характерными для каждой из вышеперечисленных фаз адаптации. Запуск весьма сложных адаптационных механизмов, к которым относятся усиление процессов синтеза, ускорение физиологического обновления субклеточных структур (сопровождающееся качественным изменением их функции), новообразование митохондрий, миофибрилл и мышечных волокон, перестройка капилляров, массовое образование миосателлитов, перестройка ферментативных систем и др., осуществляется под влиянием изменений, возникающих в периоде утомления. Физическая нагрузка выступает в качестве альтернативного фактора, вызывающего последующие реконструктивные процессы, переводящие организм на качественно новый уровень адаптации, или, иными словами, на новый уровень функциональных возможностей.

Фаза повышенной работоспособности отнюдь не является завершением адаптационных сдвигов, а представляет собой только преходящее состояние общего адаптационного процесса, начинающегося в период утомления и заканчивающегося новым уровнем адаптации. Достигнутый уровень адаптации держится 3-4 дня, и если его не поддержать адекватными воздействиями внешней среды (например, соответствующими физическими нагрузками), то он утрачивается. То есть происходит дезадаптация.

Полученные учеными экспериментальные данные также показывают, что применение повторных утомляющих (развивающих) физических нагрузок в условиях незавершённого адаптационного процесса (например, в фазе суперкомпенсации) действительно приводит к повышению работоспособности, но заканчивается возникновением состояния хронического физического перенапряжения, сопровождающегося, в конечном счете, срывом работоспособности. С биологических позиций это наименее эффективный путь адаптации.

В соответствии с раскрытой закономерностью доктором медицинских наук профессором Ю.П. Сергеевым была разработана принципиальная схема биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ). Суть её, заключается в том, что после того как работа до утомления проведена и организм вышел на новый уровень адаптации, этот уровень поддерживается небольшими по объёму нагрузками, осуществляемыми через 1-2 дня, и полностью соответствующими по своему характеру первоначальной утомляющей работе. Организм должен быть поставлен в условия, отражающие достигнутый уровень адаптации.

Если рассмотреть данный аспект на примере футболистов, то проводя игры очередного тура через 6-7 дней, недельный цикл наполнен малоэффективной тренировочной деятельностью, оправдывается это так называемым «игровым голодом», что приводит к дезадаптации организма и как следствием невозможностью игроков поддерживать темп игры все 90 минут.

Осуществляется это на практике следующим образом. Определяются основные индивидуальные характеристики физического развития спортсмена и его биоэнергетики, ставится задача развития необходимого физического качества (например, максимальной мощности или силовой выносливости) и в целях решения этой задачи делается выбор соответствующего режима воздействия (характера тренирующей нагрузки). Затем в рамках выбранного режима спортсмену даётся физическая работа до утомления (переводная нагрузка), поскольку она переносит организм на новый уровень адаптации. Кроме того, прослеживаются фазы адаптации, которые по времени занимают в целом от 1 до 7 суток, в зависимости от состояния тренированности спортсмена и характера переводной нагрузки, и по достижении нового уровня адаптации даются удерживающие нагрузки. Смысл последних заключается в том, чтобы каждый раз вывести спортсмена на уровень стационарной работы в режиме переводной нагрузки. Длительность адаптационной тренировочной ступени, как показал опыт, составляет 7-18 календарных дней, из которых тренировочными являются 4-7 дней. Общий объём развивающей работы (переводная и удерживающие нагрузки) находится в пределах 3-7 часов — и этого уже вполне достаточно, чтобы получить близкий к максимальному тренировочный эффект. В процессе прохождения фаз адаптации тренировочная работа не производится.

Учитывая особенности, например футболистов, где компоненты техники играют наиважнейшую роль, при подготовке команды работа над техникой проводится в основном те в дни, когда достигнут новый уровень адаптации. Работа эта "подпороговая", то есть не приводящая к утомлению, хотя и может выполняться в режимах различной интенсивности. Вся подготовка спортсменов состоит из следующих друг за другом адаптационных тренировочных ступеней.

Те же параметры тренировочной работы применимы для любого другого вида спорта, тем самым доказывая, что приевшиеся догмы и аксиомы технологий тренировок от которых не могут отказаться уже долгие годы тренеры и специалисты в области спорта сводятся к технологическому

классическому мифу в подготовке спортсменов высокой квалификации – достижению пика спортивной формы.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.- С. 55-61.

2. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 280 с.

3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284 с.

5. Платонов В.Н. Спорт без границ. – М.: «Советский спорт», 2010. - 310 с.

ПОДГОТОВКА КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ

Зелинский Д.В., Коновалов А.В.
Муниципальное образовательное учреждение «Тавровская СОШ», г. Белгород

Современный гандбол – эта игра профессионалов, где личное мастерство каждого игрока очень часто решает результат матчей различного уровня. Особенно это проявляется в условиях, когда на фоне максимального проявления всех физических качеств у спортсменов требуется психоэмоциональная выносливость и безошибочное выполнение необходимых в игре технико-тактических действий.

Специалисты в области гандбола отмечают повышение конкуренции на соревнованиях различного уровня. Учитывая, что игры проходят в условиях повышенной эмоциональной и физической напряженности, то гандболистам приходится играть значительное время в условиях равной и очень жесткой борьбы, когда каждый бросок по воротам может решить конечный исход встречи. Как правило, в играх в таких условиях, совершается огромное количество бросков по воротам, из которых большая часть (45-55%) совершается с углов площадки, то есть крайними игроками.

Реализация броска с угла площадки – это специфическая деятельность игрока, которая проходит в достаточно экстремальных условиях, чаще всего в неравных составах, при удалении игрока соперника на 2 минуты. От этой реализации во многом зависит не только итог отдельно взятой игры, но и всего Чемпионата в целом.

Практически каждый игрок команды может совершить бросок с угла площадки, но, как правило, специально отобранные для этой цели игроки совершают взятие ворот на порядок лучше своих коллег по команде. Надежных крайних игроков в команде должно быть не менее четырех человек (двое играют, двое находятся на замене). Из них два игрока «левши», а двое «правши». Первые играют на правом краю, а вторые – на левом. Большую часть игрового времени крайние игроки играют на предельных скоростях, что не может не сказываться на качестве исполнения бросков по воротам. При отборе крайних игроков в команды учитываются их ростовые показатели (175-185 см.), скоростные качества (бег 30 метров менее чем за 4 сек.).

Крайние игроки обладают достаточно обширным арсеналом выполнения бросков. При этом бросок мяча у них сильный, быстрый и точный – эти игроки обладают психологической устойчивостью в экстремальных условиях против стрессов.

По результатам исследований (В.Я. Игнатьева) результативность выполнения бросков по воротам крайних игроков составляет 50-60%. Однако практика игры показывает, что данный процент реализации бросков очень низок, но добиться 100% результата практически невозможно.

Проблема надежности выполнения бросков с углов площадки стала одной из важных проблем в практике игр команд различной квалификации.

Надежность, как сложное комплексное системное качество спортсмена, определяется различными факторами. В научной литературе на основе теоретических и экспериментальных исследований выделяются три основные группы этих факторов: биомеханические, медико-биологические, психологические.

Биомеханический фактор определяет кинематический аспект деятельности, то есть, обеспечивает надежность техники выполнения броска. В биомеханическом анализе особенно важно выявить ведущие элементы техники выполнения броска, определяющие эффективное выполнение всей системы движения. Арсенал способов выполнения бросков с угла площадки довольно обширен у каждого крайнего игрока. Поэтому, исследуя биомеханические параметры технического мастерства (силовые, скоростные и пространственные), можно в будущем создавать математические модели обучения спортсменов оптимальной технике, путем определения надежности ее деятельности в отдельных условиях. Так, изученные нами способы техники выполнения бросков с улов площадки ведущими игроками России и мира, показали, что броски в падении достигают цели на 15% больше, чем обычные броски с прыжка. Также прямые броски достигают цели в 34%, броски после обманных движений – 78%, а с использование поверхности площадки – 67%. «Левши», как крайние игроки добиваются результата чаще, чем их коллеги «правши», которым труднее переиграть вратаря, который также является правшой (почти в 100% случаев в гандболе).

Основу надежности спортсмена составляют его биологические способности, то есть такой уровень их регулирования и такое соотношение составляющих физиологических процессов, при действии которых обеспечивается оптимальная деятельность гандболиста в определенный промежуток времени и в конкретных условиях. Результативность игрока, прежде всего, зависит от энергетики организма как биологической системы – так называемой биоэнергетической надежности.

Медико-биологический фактор включает в себя: состояние здоровья, дееспособность центральной нервной системы и анализаторских систем, энергетические возможности организма и ряд действий биохимических реакций.

Проведенное предварительное исследование влияния медико-биологических факторов на формирование надежности деятельности крайний игроков в гандболе позволяет высказать следующее мнение. Большинство физиологических резервов организма спортсменов тренерам следует направлять на их специфическую игровую деятельность. Однако принять решение использовать результаты для оптимизации тренировочного процесса, не всегда является возможным в силу необходимости конкретизации вероятного прогнозирования тренером – кому из спортсменов и когда доверить место в основном составе команды с учетом полученной динамики и строить процесс совершенствования их специальной работоспособности.

В нашем случае, психологический фактор в подготовке крайних игроков в гандболе является одним из важнейших в определении надежности их игры. Выполнение бросков по воротам с углов площадки, как правило, проходит в сложных экстремальных условиях и невозможно без хорошей психологической устойчивости спортсменов. Современный гандбол отличает возрастание уровня физических и психических нагрузок, связанных с повышением ответственности за результат в поединке с вратарем соперника. Это всегда ведет к большому нервно-психическому напряжению в соревновательной борьбе, которая в свою очередь зависит от уровня поединка, счета в игре и времени игры. Кроме этого на результат броска влияет усложнение взаимоотношений в команде, воздействие различных психогенных факторов, вызывающих состояние беспокойства, тревоги, фрустрации и т.п. Вот почему важно изучение психологического фактора, обладающим большим количеством переменных составляющих, которые являются исключительно важными для подготовки надежных крайних игроков в команде.

В спорте высших достижений, предъявляющем чрезвычайно высокие требования к психологической подготовленности гандболистов, основу ее эффективности и прочности составляют надежная деятельность их психических функций. Следует обратить внимание тренеров именно на изучение психологических факторов надежности, путем фиксации проявлений психического состояния игроков в экстремальных условиях соревнований и тренировок. Так, при анализе показателей психической надежности крайних игроков команд Суперлиги России, сборных команд, чаще всего отмечалось: оптимальная мотивация достижения результата, повышенная эмоциональная устойчивость, высокая способность к волевому самоконтролю, способность противостоять стрессу.

Таким образом, основными факторами определяющими надежность деятельности спортсменов, играющих на крайних позициях, являются: биомеханические, медико-биологические, психологические.

Расширенное и углубленное изучение проблемы обеспечения надежности соревновательной деятельности крайних игроков в гандболе позволит иметь модельные характеристики, которые можно будет использовать для разработки программы подготовки крайних игроков, путем дополнения теоретических и методических аспектов их подготовки.

Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.-127стр.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры /Л.В. Былеева, И.М. Кротков. - М.: ФиС, 1982.-224стр.
3. Гандбол: Справочник/ Сост. Н.П. Клаусов. - М.:ФиС, 1982.-224 стр.
4. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера/А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.:ФиС, 1981.-375стр.
5. Ишков В.И. Системный подход в формировании мотивации к овладению физической культуры/В.И. Ишков, В.М. Суханов, И.М. Тыртышников//Физическое воспитание в системе гармоничного развития личности: Материалы международной научно-практической конференции-Воронеж: ВГПУ, 1998.-Т.1.-стр.31-35.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-М.:Издательский центр «Академия», 2002.-520стр.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрамова М.Э……..…..30, 34
Аверина М.В……..…..…..167
Андреев В.И……..149
Арутюнян Х.А…...……..…94
Астахова Е.В……..……34
Баянов В.А……..……..27
Бельц В.Э……..……..192
Бер А.А…….……...…..128
Бирюлина Е.А…….185
Болдарев М.А…….……135
Бондаренко Е.В…….…..…195
Бредихина Ю.П……...…142, 149, 152
Брудковская А.С……47
Брындин Е.Г…….……..……6
Брындина И.Е…….……..….6
Булгакова А.И……..…...…102
Бурлакова Н.В…….……..…34
Буэль Ю.А……...……119
Быконя С.Г……...…126, 128
Вишнякова М.В…….……...195
Гардузенко А.О……..….37, 44
Гончарук С.В……...…..40, 80
Гончарук Я.А……...3, 44 ,51, 88, 175
Горская И.Ю……..……37
Гужов Ф.А……..152
Гусляков Г.С……..….23, 27
Дагаева А.А……..…75
Дводненко Ю.Э……...…..44, 175
Дурас Е.Е…….…….…11
Екимова М.М.…….……..59
Захарова А.Н……...…179
Зелинский Д.В…….……211
Иноземцева Е.С…….……....121
Кабачкова А.В…….……...102, 157
Казакова Т.В……..……....79
Калинникова Ю.Г……..…121
Канбекова М.Ф……..…192
Капилевич Л.В……..…..…121, 123, 137
Карабут Р.В……..……20
Кизилов И.А……...……147
Коновалов А.В…….……...…201
Копылова В.А…….……..59
Корейш А.С…….……....189
Кошельская Е.В…….……137
Лалаева. Г.С…….……...123
Литвинова И.А…..……75
Луговская М.В…..……68
Малофеева О.В…….……..192
Межибор И.Г……..……119
Меркулов Е.А…….……...…106
Мильто Г.И…….……..…….30
Михайлова Е.М…….……..…171
Можевитин П.С……66
Морозов Е.А……..47
Неупокоев С.Н……..……149
Новошинская Н.Н…….……53
Окунева Л.Л……..……90, 126
Олейник А.А……...……3, 104
Панкратьев Д.И……..……....112
Пашков В.К……..……185
Пашковская Г.В…….…..…..….126
Попова А.В…….……164
Прус Е.А…….……...56
Разуванова А.В……137
Ревинская Д.А……..……...132
Репина Н.В…….……162
Рудаков Е.А……...66
Русалева О.В…….…..…..23
Сайфиев Р.Ф……..…….....17
Саломатин А.А…….……30
Ситников А.В……...……...109
Соловейченко Е.Г……...104
Сосуновский В.С……...…..71
Стрелкова Н.Н……..……126
Теплова О.Б…….……62
Ткаченко П.В……..……..14
Толстошеева К.Н……83
Томилин К.Г……....114
Ушакова Е.В……..83, 185
Филиппов К.А…….……..…37
Фомченко В.В…….……..85
Чертков О.В…….……..27
Шаминов К.С…….……...99
Шевченко М.В…….…….…..185
Шевченко О.А……...……..…162
Шиловских К.В……..….66, 68, 104, 147
Шунькина А.А…….……...142
Яманаева О.Д……..……...…..96

Оглавление

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....3
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В КРАСНОЯРУЖСКОМ РАЙОНЕ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Гончарук Я.А., Олейник А.А. 3
ОСВОЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ В РАМКАХ ФГОС ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
Брындин Е.Г., Брындина И.Е. 6
ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА 2014-2016 ГОДЫ» В ГОРОДЕ ТОМСКЕ
Дурас Е.Е. 11
АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЭТНОГРАФИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ ПО ОТЗЫВАМ ТУРИТСТОВ О ПРОВЕДЕНИИ ЭТНИЧЕСКИХ ФЕСТИВАЛЕЙ
Ткаченко П.В. 14
II.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 17
ОБУЧЕНИЕ БОЕВОЙ СТОЙКЕ БОКСЕРА
Сайфиев Р.Ф. 17
ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ
Карабут Р.В. 20
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ
Русалева О.В. Гусляков Г.С. 23
ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО БОКСУ В МУНИЦИПАЛЬНОЙ ДЮСШ
Чертков О.В., Баянов В.А., Гусляков Г.С. 27
ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
Саломатин А.А.*, Мильто Г.И.**, Абрамова М.Э.*** 30
ОБУЧЕНИЕ ШАХМАТАМ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФГОС
Астахова Е.В., Абрамова М.Э., Бурлакова Н.В. 34
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ УДАРОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ
Филиппов К.А., Горская И.Ю. 37
ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Гончарук С.В., Гардузенко А.О. 40
КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Гончарук Я.А., Дводненко Ю.Э. 44
ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Брудковская А.С., Морозов Е.А. 47

МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
Гончарук Я.А., Гардузенко А.О. 51
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
Новошинская Н.Н. 53
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - ВЕДУЩЕЕ ЗВЕНО ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
Прус Е.А. 56
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ
Екимова М.М., Копылова В.А. 59
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
Теплова О.Б. 62
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ
Шиловских К.В., Рудаков Е.А., Можевитин П.С. 66
МЕСТО УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА
Шиловских К.В., Луговская М.В. 68
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Сосуновский В.С. 71
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
Дагаева А.А., Литвинова И.А. 75
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
Казакова Т.В. 79
ОСОБЕННОСТИ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
Толстошеева К.Н., Ушакова Е.В. 83
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Фомченко В.В. 85
III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 88
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Гончарук С.В., Гончарук Я.А. 88
РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ
Окунева Л.Л. 90
ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Арутюнян Х.А. 94
СИСТЕМА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК HOT-IRON
Яманаева О.Д. 96

НОВАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД
Шаминов К.С. 99
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ
Булгакова А.И., Кабачкова А.В. 102
МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Соловейченко Е.Г.*, Олейник А.А.*, Шиловских К.В.**,....104
ЗАНЯТИЯ БОКСОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
Меркулов Е.А. 106
IV. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ 109
САМОВОСПИТАНИЕ ВОЛИ И ДОСТИЖЕНИЯ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ В БОКСЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ
Ситников А.В. 109
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РЕШЕНИЮ ЭПИЗОДОВ ПОЕДИНКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ
Панкратьев Д.И. 112
К ВОПРОСУ О ТЕХНОЛОГИЯХ ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Томилин К.Г. 114
V. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 119
РОЛЬ МИОКИНОВ LIF И CXCL1 В РЕГУЛЯЦИИ МЫШЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ
Межибор И.Г., Буэль Ю.А. 119
ВЛИЯНИЕ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ НА ДИНАМИКУ СИЛЫ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ
Калинникова Ю.Г., Иноземцева Е.С. Капилевич Л.В. 121
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
Лалаева. Г.С.*, Капилевич Л.В.** 123
ДЕТСКАЯ МЕТЕОПАТОЛОГИЯ – ФАКТОР СНИЖЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
Пашковская Г.В., Стрелкова Н.Н., Окунева Л.Л., Быконя С.Г. 126
ВЛИЯНИЕ ВОДНО-ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА ГЕМОДИНАМИКУ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН
Бер А.А. 128
ПРОСТРАНСТВЕННАЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ
Ревинская Д.А. 132
РОЛЬ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ПРОЦЕНТ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК
Болдарев М.А. 135

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ МОМЕНТА ПРИЗЕМЛЕНИЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА
Разуванова А.В., Кошельская Е.В., Капилевич Л.В. 137
КОМПЬЮТЕРНЫЙ СТАБИЛОАНАЛИЗАТОР КАК ТРЕНАЖЕР С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ
Шунькина А.А.*, Бредихина, Ю.П.** 142
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ
Шиловских К.В.*, Кизилов И.А.** 147
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КРОВООБРАЩЕНИЯ МЫШЦ РУКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРНЫХ БАЛЛИТСТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ КИСТИ
Неупокоев С.Н.*, Бредихина Ю.П.**, Андреев В.И.** 149
КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАРАТИСТОВ
Гужов Ф.А.*, Бредихина Ю.П.** 152
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
Кабачкова А.В. 157
VI. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....162
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 10-16 ЛЕТ С НЕОСЛОЖНЕННЫМИ КОМПРЕССИОННЫМИ ПЕРЕЛОМАМИ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА
Шевченко О.А., Репина Н.В. 162
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СМГ НА ОСНОВЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ
Попова А.В. 164
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАДМИНТОНУ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
Аверина М.В. 167
КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕРЕЗ ИГРУ В БОЧЧЕ
Михайлова Е.М. 171
КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Гончарук Я.А., Дводненко Ю.Э. 175
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ СПОРТСМЕНОВ
Захарова А.Н. 179
АНАЛИЗ МЕТОДИК АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
Бирюлина Е.А., Пашков В.К. 182
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ
Шевченко М.В., Ушакова Е.В. 185
ЛФК ПРИ ДИАБЕТЕ
Корейш А.С. 189

VII. ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....192
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРАДИЦИОННОЙ И СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМ ОБРАЗОВАНИЯ В КАРАТЭ
Бельц В.Э.*, Малофеева О.В.**, Канбекова М.Ф.** 192
СИСТЕМА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА В ДЮСШ
Вишнякова М.В., Бондаренко Е.В. 195
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ МИФ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
Быконя С.Г. 198
ПОДГОТОВКА КРАЙНИХ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ
Зелинский Д.В., Коновалов А.В.....201
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ 204

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

Материалы межрегиональной
научно–практической конференции

Отпечатано в Издательстве ТПУ в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал–макета

Подписано к печати 17.12.2014. Формат 60x84/16. Бумага «Снегурочка».
Печать XEROX. Усл. печ. л. 11,05. Уч.–изд. л. 9,99.
Заказ 1250-14. Тираж 100 экз.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ТПУ. 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30
Тел./факс: 8(3822)56–35–35, www.tpu.ru