

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования

«Тульский государственный университет»

ISSN 2305-8404

**ИЗВЕСТИЯ
ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Физическая культура. Спорт

Выпуск 4

Тула
Издательство ТулГУ
2014

УДК 796/799

Известия ТулГУ. **Физическая культура. Спорт.** Вып. 4. Тула: Изд-во ТулГУ, 2014. 147 с.

В материалах сборника отражена разносторонняя тематика физической культуры и спорта: совершенствование содержания, форм и методов физического воспитания и физкультурного образования, инновационные физкультурно-спортивные и информационные технологии в учебно-воспитательном процессе, мониторинг физического развития и двигательной подготовленности студентов, подготовка спортсменов высокого класса, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа, физическая культура и здоровье, подготовка кадров для сферы физической культуры и спорта и др.

Издание предназначено для специалистов по физической культуре и спорту, преподавателей, тренеров, аспирантов и студентов.

Редакционный совет

М.В. ГРЯЗЕВ – председатель, **В.Д. КУХАРЬ** – зам. председателя, **А.А. МАЛИКОВ** – отв. секретарь, **В.В. ПРЕЙС** – главный редактор, **И.А. БАТАНИНА**, **Е.В. БЕЛЫХ**, **О.И. БОРИСКИН**, **Л.А. ВАСИН**, **А.Ю. ГОЛОВИН**, **В.И. ИВАНОВ**, **Н.М. КАЧУРИН**, **В.А. АЛФЕРОВ**, **В.С. КАРПОВ**, **Р.А. КОВАЛЕВ**, **А.Н. ЧУКОВ**.

Редакционная коллегия

Е.В. Белых (отв. редактор), Е.Д. Грязева (зам. отв. редактора), В.А. Ермаков, Ю.Л. Веневцева, Г.Н. Германов, А.Д. Скрипко, А. Стула, М.Г. Суханова, С.А. Архипова, В.Н. Егоров (отв. секретарь)

***Подписной индекс 11912
по Объединенному каталогу «Пресса России»***

© Авторы научных статей, 2014
© Издательство ТулГУ, 2014

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК796.012:612

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

В.А. Барков, В.В. Баркова, И.В. Бабаш

Представлен экспериментальный материал по методике определения функционального состояния статической и динамической силовой выносливости стопы и голени, установлена корреляционная взаимосвязь данных параметров с показателями физического развития юношей 15–17 лет.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, методика определения силовой выносливости, юноши 15–17 лет.

Качество состояния опорно-двигательного аппарата человека во многом определяет эффективность выполнения им трудовых, бытовых, спортивных и прикладных двигательных действий. Он является предметом многочисленных исследований, направленных на его укрепление, а в случае нарушений (травм) – на восстановление. Важным составным элементом опорно-двигательного аппарата выступает голеностопный сустав, ежедневно обеспечивающий человеку разнообразные по объему и интенсивности движения в виде ходьбы, а тем, кто занимается физической культурой – бега, прыжков, многообразных физических упражнений, создавая благоприятные условия для достижения желаемого результата (при толканиях и метаниях различных спортивных снарядов, при выполнении технических приемов в спортивных и подвижных играх и т. д.), требующих преодоления разнообразных внешних сопротивлений [2].

Оптимальную степень функционирования голеностопного сустава обеспечивает нервно-мышечный аппарат. В зависимости от физического здоровья человека, пола, возраста, отношения к физической культуре мы имеем дело с различным уровнем развития его мышечной силы.

Силовые способности (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) – это комплекс различных двигательных проявлений человека в определенной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через двигательную деятельность. При этом влияние на проявления силовых способностей оказывают различные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, индивидуальных особенностей человека [3].

Не умаляя роли и значения для жизни человека собственно-силовых и скоростно-силовых способностей, силовая выносливость представляет в определенных видах деятельности существенный научно-практический интерес и имеет важное значение для ее успешного осуществления. В классическом варианте силовая выносливость рассматривается как способность противостоять утомлению, вызванному относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В основе их лежат функциональные свойства как мышечной, так и других систем организма, позволяющих совершать действия, в которых наряду с механической силой требуется и высокое проявление выносливости. В максимальных силовых проявлениях главным условием выступает психологическая установка на результат, воля. Мышечное напряжение при статическом режиме по абсолютной величине приближается к максимальной силе, зависящей от способности человека к ярко выраженному произвольному сокращению.

В зависимости от режима работы мышц рекомендуется индивидуально рассматривать динамическую и статическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, например, при многократном сгибании и разгибании рук в упоре лежа, при езде на велосипеде или приседании со штангой, вес которой равен 20–50 % от максимальных силовых возможностей человека.

Статической деятельности свойственно удержание тела или его частей в определенной позе за счет мышечного напряжения, например, при висе на перекладине на согнутых руках, или при удержании штанги над головой проявляется статическая силовая выносливость.

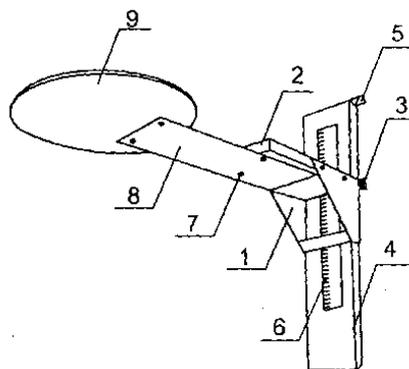
В практической работе при развитии силовой выносливости специалисты сталкиваются с проблемой осуществления объективного контроля за ее состоянием. Причем интерес представляет уровень развития как общей, так и специфической силовой выносливости. Под специфической выносливостью (в отличие от специальной) мы понимаем проявление двигательной способности человека в конкретной области функционирования системы, в рассматриваемом нами случае – в голеностопном суставе. Анализ существующих методик контроля силовой выносливости голеностопного сустава указал на то, что этому вопросу на сегодняшний день не уделяется должного внимания. Известен ряд устройств и способов, предназначенных для диагностики состояния отделов стопы и голени, но они по патентной и другой технической литературе, на наш взгляд, не отвечают запросам методик физического воспитания и спортивной тренировки. В связи с этим положением наша работа была направлена на решение технической задачи, связанной с разработкой устройства, позволяющего

оценивать с высокой степенью точности статическую и динамическую силовую выносливость голеностопного сустава человека.

Цель нашего исследования заключалась в разработке и апробации методики оценки динамической и статической силовой выносливости голеностопного сустава и установлении взаимосвязи полученных с ее помощью результатов с показателями физического состояния занимающихся.

Задачи исследования: 1) теоретически обосновать необходимость проведения контроля за развитием силовой выносливости голеностопного сустава; 2) разработать и научно доказать эффективность применения устройства для изучения статической и динамической силовой выносливости голеностопного сустава.

На основании изучения технической и методической литературы, используя опыт нашей многолетней работы в области методик физического воспитания, было разработано устройство для определения двигательной активности стопы и голени [1], принципиально отличающееся от ранее предложенных отечественных и зарубежных решений, содержащее основание (4) с нанесенной на него измерительной шкалой (2), муфту (1), стопорный механизм (3) для крепления данной муфты к основанию, планшетку (2), шарнирно связанную своей средней частью с горизонтально расположенной функциональной пластиной (8) с возможностью ее перемещения вверх за счет вращательного момента, а так же имеющей возможность перемещения по вертикальному основанию. На свободном конце функциональной пластины закреплен контактный круг (9). За счет того, что свободный конец функциональной пластины, к которой прикреплен контактный круг, имеет большую массу по сравнению с противоположным ее концом, то функциональная пластина с контактным кругом после прекращения взаимодействия с вершущкой головы человека принимает горизонтальное (исходное) положение (рисунок).



Устройство для определения двигательной активности стопы и голени

Примечание: 1 – муфта; 2 – планшетка; 3 – стопорный механизм; 4 – основание устройства; 5 – крепежная дуга; 6 – измерительная шкала; 7 – шарнир; 8 – функциональная пластина; 9 – контактный круг.

С помощью данного устройства оценивается статическая силовая выносливость по времени максимально возможного сохранения позы (до отказа), стоя на максимально выпрямленных носках с касанием верхушкой головы контактной пластины, установленной на индивидуально доступной испытуемому максимальной высоте.

Динамическая силовая выносливость голеностопного сустава изучается по количеству максимально выполненных подъемов (с частотой один подъем за одну секунду) на носки до касания верхушкой головы контактной пластины, установленной на индивидуально доступной максимальной высоте. Задание выполняется до отказа и прекращается, если испытуемый более 2-х раз нарушит условия реализации данного двигательного действия.

С помощью указанной методики также осуществляется оценка скоростных способностей человека по сгибанию-разгибанию ног в голеностопном суставе: 10 подъемов на двух ногах, 10 на левой и 10 на правой ноге, выполняемых с максимальной скоростью. После каждого выполненного теста должно быть обеспечено полное восстановление функциональных возможностей нижних конечностей.

Эффективность применения предложенного устройства для изучения статической и динамической силовой выносливости была исследована в период с 01.04.2014 г. по 10.04.2014 г. на учащихся старших классов СШ № 13 г. Гродно Республики Беларусь, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе ($n = 25$).

Указанные тестовые задания выполнялись после стандартной разминки. На первом уроке физической культуры и здоровья фиксировались индивидуальные скоростные способности учащихся и динамическая силовая выносливость, а на следующем уроке физической культуры, проходившем через неделю в тот же ее день, определялась статическая силовая выносливость учащихся.

Кроме указанных тестов, у испытуемых измерялись такие показатели физического развития, как длина и масса тела, кистевая динамометрия, длина стопы.

Для установления взаимосвязи между полученными результатами тестирования статической и динамической силовой выносливости с показателями, характеризующими физическое развитие (длина и масса тела, длина стопы) и абсолютную силу (кистевая динамометрия), был проведен их корреляционный анализ. Значения коэффициентов корреляции между рассматриваемыми показателями при значениях $r = 0,2-0,5$ оценивались как слабые, при $r = 0,5-0,7$ – как средние, а при $r = 0,7-0,9$ – как высокие.

Было установлено, что статическая силовая выносливость статистически достоверно коррелирует с массой ($r = 0,4$) и длиной ($r = 0,4$) тела юношей.

Показатели динамической силовой выносливости обнаружили высокую корреляционную связь с длиной тела ($r = 0,7$), статистически достоверную с длиной стопы ($r = 0,5$) и обратно направленную корреляционную связь с показателями быстроты: подъемы на двух ногах ($r = -0,5$), на левой ($r = -0,4$) и на

правой ($r = -0,4$). То, что динамическая и статическая силовая выносливость имеют статистические связи с показателями физического развития, следует признать вполне нормальным явлением. Но нам удалось установить отсутствие корреляционной связи между анализируемыми показателями силовой выносливости. Это указывает на их функциональную особенность проявления, относительную самостоятельность и целесообразность оценивания с помощью предложенной методики.

Полученные с использованием разработанной нами методики скоростные показатели (подъем на правой ноге) имеют статистически достоверно сильные корреляционные связи с результатами выполнения подъемов на двух ($r = 0,8$) и на левой ($r = 0,9$) ногах. С динамической и статической силовой выносливостью эти виды движений на достоверном уровне не коррелируют, что указывает на их специфическую закономерность развития и проявления.

При корреляционном анализе был получен результат, характеризующий связь кистевой динамометрии (абсолютная сила) с такими показателями физического развития, как длина тела ($r = 0,4$) и масса тела ($r = 0,7$), а также длина стопы ($r = 0,4$), которая имеет непосредственное отношение к функционированию голеностопного сустава.

Таким образом, в результате проведенного исследования была установлена по-прежнему сохраняющаяся в теории физического воспитания актуальность изучения двигательной способности голеностопного сустава человека. Для решения данной проблемы разработана методика определения его статической и динамической силовой выносливости и на контингенте юношей 15–17 лет показана корреляционная взаимосвязь данных параметров функционирования голеностопного сустава с показателями их физического развития.

Несомненный научный интерес представляет проведение дальнейших исследований по изучению силовых способностей голеностопного сустава путем применения разработанной методики контроля за его развитием у различных контингентов занимающихся с учетом возраста, пола, физического состояния, основного вида двигательной деятельности.

Список литературы

1. Устройство для определения двигательной активности стопы и голени: пат. на изобретение 9389 № и 20121113 / В.А. Барков, А.И. Свириденко, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; Гродненский гос. университет им. Янки Купалы // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. Уласнасці 2013. № 4. С. 195.

2. Биомеханика и коррекция дисфункций стоп: монография / М.И. Дерлятка [и др.]; под. науч. ред. А.И. Свириденка, В.В. Лашковского. Гродно: ГрГУ, 2009. 279 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

*Барков Владислав Алексеевич, д-р пед. наук, проф., v.barkov@grsu.by, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Баркова Виктория Владиславовна, ст. преп., v.barkov@grsu.by, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Бабаши Иван Викторович, студент, v.barkov@grsu.by, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы*

THE METHOD OF EVALUATION OF FORCE ENDURANCE OF ANKLE JOINT

V.A. Barkov, V.V. Barkova, I.V. Babash

Presented experimental data on the method of determining the functional state of the static and dynamic strength endurance of the foot and lower leg, set the correlation relationship between these parameters and physical development of young men aged 15-17.

Key words: musculoskeletal system, methods of defining force endurance of the youngsters of 15-17 years old.

*Barkov Vladislav Alexeevich, doctor of pedagogical Sciences, professor, v.barkov@grsu.by, Belarus, Grodno, Grodno State University named after JankaKupala,
Barkova Victoria Vladislavovna, senior lecturer, barkov@grsu.by, Belarus, Grodno, Grodno State University named after JankaKupala,
Babash Ivan Victorovich, student, barkov@grsu.by, Belarus, Grodno, Grodno State University named after JankaKupala*

УДК 796.011

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И МОТИВАЦИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О.В. Дубровина, Л.Л. Кузьмина, А.Н. Козлова, М.И. Чижов

Приведены результаты экспериментальных исследований студентов группы адаптивной физической культуры, дающие представление об их психологической устойчивости, интересах и мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, мотивация, психологический статус, адаптация.

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Эта статистика характерна и для России.

С выделением адаптивной физической культуры и спорта в самостоятельное реабилитационное направление, назрела необходимость её социологического осмысления.

Привлечение инвалида к занятиям физическими упражнениями зачастую означает восстановление утраченной связи с окружающим миром, создаёт психологические установки, необходимые для успешного воссоединения с обществом и участия в полезном труде. Использование средств физической культуры является эффективным, а в ряде случаев и реальным единственным средством реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Эксперты ВОЗ считают важным развитие исследований качества жизни, как направления, которое имеет свою методологию, критериальный арсенал и является весьма чувствительным показателем при сравнении различных методов лечения, профилактики и реабилитации.

Качество жизни, являясь социальной составляющей здорового образа жизни, несомненно, сохраняет актуальность в планировании и оценке эффективности реабилитационных мероприятий в отношении лиц с ограниченными возможностями.

С целью изучения психологического статуса, мотивации к занятиям физической культурой и повышению уровня своего здоровья, а также получения более полной информации о режиме питания молодых людей, особенностях режима питания, вкусовых предпочтениях, а также мотивации к изменению образа жизни преподавателями кафедры физического воспитания и спорта проведено тестирование и анкетирование 44 студентов (15 девушек, 29 юношей) первого курса группы адаптивной физической культуры.

Использовали анкету по питанию (Антоненко С.В., 2008), включающую 47 вопросов, направленную на получение более полной информации о режиме питания молодых людей, особенностях режима питания, вкусовых предпочтениях, а также мотивации к изменению образа жизни, анкету мотивации оздоровления (Мельников А.Х., Вольф В.В., 2001), включающую 10 вопросов для выяснения информированности студентов о методах оздоровления и мотивации ее проведения, анкету (Лубышева Л.И., 2001), включающую 28 вопросов формирующую мотивацию студентов к физической культуре и спорту. Уровень тревожности студентов определяли с помощью личностной шкалы проявлений тревоги J. Teulog (1953) с выделением физиологической и социально-психологической составляющей стресса, диагностику самооценки психических состояний определяли по методике Г. Айзенка.

В результате тестирования на измерение уровня тревожности было выявлено, что высокий уровень тревоги имеют 33,3 % девушек и 27,6 % юношей. Средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги имеют 40 % девушек и 27,6 % юношей, средний (с тенденцией к низкому) 26,7 %

респондентов женского пола и 44,8 % мужского. Ни один из опрошенных студентов не имеют низкий уровень тревоги.

Проведя диагностику самооценки психических состояний (по Айзенку Г.) мы выявили, что средняя тревожность допустимого уровня отмечается у 33,3 % девушек и 27,6 % юношей, не тревожные 66,7 % девушек и 72,4 % юношей.

Высокая самооценка, устойчивость к неудачам, не боязнь трудностей отмечены у 40 % девушек и 58,7 % юношей, фрустрация имеет место у 60 % и у 41,4 % . Низкую самооценку никто не имеет.

При тестировании уровня агрессии было выявлено, что спокойствием и выдержкой обладают 26,7 % девушек и 31 % юношей, средний уровень агрессии отмечен у 46,7 % девушек и 58,7 % юношей, агрессивны 26,7 % и 10,3 % .

Уровень ригидности показывает, что ее нет у 6,7 % девушек и 24,1 % юношей, средний уровень у 93,3 % и 69 %, неготовность к изменениям отмечена только у юношей 6,9 %.

Результаты исследований информированности студентов о методах оздоровления и мотивации её проведения.

Результаты анкетирования показали, что уровень своего здоровья от 70 до 80 баллов по 100-бальной шкале оценили 33,3 % девушек, от 40 до 60 – 40 %, от 20 до 30 – 20 %, в то время, как 13,8 % юношей считают себя здоровыми на 80–98 %; 51,8 % – на 60–79 %; 34,4 % – на 20–50 %.

Проблемы в здоровье видят 100 % девушек и юношей. Преобладающие диагнозы: миопия – 40 % у девушек, опорно-двигательный аппарат – 26,7 % у девушек и 65,6 % у юношей, скачки давления – 20 % у девушек и 27,6 % у юношей. Отклонения других функциональных систем выявлены значительно реже. Так лишний вес, боли в желудке и головные боли встретились в 13,3 % случаев у девушек, боли в желудке у 13,8 % юношей, бронхиальная астма – в 7 % у респондентов обоего пола, сахарный диабет, миопия, усталость, тепловая крапивница, нервы – в 3,4 % случаев у юношей, астма, боли в сердце, пиелонефрит, дыхательная система у 6,7 % девушек. С детства и по настоящее время здоровье улучшилось у 13,3 % девушек и 27,6 % юношей. Ухудшилось у 53,3 % девушек и 38 % юношей и не изменилось у 40 % и 34,4 %, соответственно.

Считают, что для сохранения здоровья надо прилагать усилия 93,3 % девушек и 96,6 % юношей. Заниматься регулярно хотели бы 40 % девушек и 69 % юношей, остальные хотели бы пройти краткий курс.

О средствах и методах оздоровления информированы лишь 35 % молодых людей. О пользе физических упражнений знают 33,3 % девушек и 31 % юношей, плавания и массажа – 13,3 % девушек и 17,2 % юношей.

Физическими упражнениями хотели бы заниматься 20 % девушек и 48,2 % юношей, психотренинг предпочитают 40 % и 10,3 %, арттерапию –

26,7 % и 20,7 %. 46,7 % девушек и 48,2 % юношей в качестве предпочитаемого метода оздоровления выбрали музыкотерапию.

В группе желают заниматься 80 % девушек и 70 % юношей, соответственно 20 % и 30 % – дома.

Хорошим свой сон считают 26,7 % девушек и 48,2 % юношей, отличным 13,3 % и 41,4 %, удовлетворительным – 60 % девушек и 10,3 % юношей.

Хороший аппетит отмечен у 40 % опрошенных, отличный у 26,7 % девушек и 48,2 % юношей, удовлетворительный у 33,3 % и 10,3 %.

Результаты исследований социально-психологических аспектов питания студентов.

В группе опрошенных студентов отмечался низкий уровень двигательной активности – самостоятельно занимаются спортом 15,3 % девушек и 40 % юношей. Ходьба, как ежедневная двигательная активность отмечена у 10 % девушек и 30 % юношей. Употребляют сублимированные продукты 69,2 % девушек и 64 % юношей, ежедневно употребляют жевательную резинку 61,5 % и 20 % студентов. 1-2 раза в сутки питаются 7,6 % девушек и 4 % юношей, 2-3 раза – 69,2 % и 48 % молодых людей, 3-4 раза принимают пищу 15,3 % и 20 % респондентов, 4-5 раз в сутки питаются 7,6 % девушек и 28 % юношей. Имеют непереносимость продуктов 30 % девушек и 12 % юношей. Среди непереносимых продуктов чаще называются мед, рыбу, печень. Не нравящиеся продукты имеются у 46 % девушек и 48 % юношей, чаще называются молочные продукты, рыба. 61,5 % девушек и 60 % юношей отдают предпочтение мясным продуктам. Соблюдают регулярность в питании 12 % юношей. Стараются питаться регулярно, но не всегда получается у 53,8 % девушек и 68 % юношей. 46,1 % девушек и 20 % юношей не соблюдают регулярность в питании. Ежедневно горячие блюда входят в рацион у 30,7 % девушек и 72 % юношей, редко у 53,8 % и 24 %. Досаливают готовую пищу перед употреблением 24 % респондентов, слабосоленую пищу предпочитают 61,5 % девушек и 56 % молодых людей. Не придерживаются диеты 61,5 % девушек и 80 % юношей. Витамины принимают 30,7 % и 20 % респондентов.

Анализ питьевого режима студентов позволил выявить следующее: 1,5–2 л жидкости в сутки (что считается общепринятой нормой) потребляют 46,1 % девушек и 60% юношей. 16 % юношей отметили потребляемое количество жидкости – 3 л в сутки. Алкогольные напитки употребляют 69,3 % девушек и 32 % юношей. Сильные спиртные напитки предпочитают 23 % девушек и 16 % юношей, слабые – 23 % и 28 %, пиво пьют 23 % девушек и 20 % юношей. Курят 46,1 % девушек и 16 % юношей.

Для питья и приготовления пищи используют очищенную и бутилированную воду 84,7 % девушек и 76 % юношей, остальные – 15,3 % и 24 % из водопровода.

Натуральные продукты для приготовления пищи используют 84,6 % девушек и 52 % юношей. Принимают пищу, когда испытывают чувство голода 92,3 % девушек и 52 % юношей. Чувство дискомфорта при приеме определенной пищи испытывают 15,3 % девушек и 12 % юношей.

Особое значение имеет субъективная оценка значимости приема пищи. Так, для девушек прием пищи является самостоятельным актом только в 23 % случаев, в то время как для юношей – в 44 %, смотрят ТВ во время еды 53,8 % девушек и 24 % юношей, слушают музыку – 15,3 % и 12 %, читают – 23 % и 16 % студентов, разговаривают 30,7 % и 20 %. Придают значение тому, что, когда и как есть 69,2 % девушек и 46 % юношей. Важность питания для сохранения здоровья осознают 84,7 % девушек и 92 % юношей. Согласны с утверждением, что из съеденного строится тело на долгие годы, 69,2 % и 76 % респондентов. Считают, что питаются неправильно 100 % студенток и 60 % студентов.

В результате тестирования выявлено, что 15 % опрошенных девушек и 32 % юношей живут в общежитии или с соседями в квартире, в то время как 75 % девушек и 68 % юношей – в родительской семье.

Свою успеваемость в учебе на «отлично» отметили 7,6 % девушек и 12 % юношей, на «хорошо» и «отлично» 53,8 % девушек и 48 % юношей, на «удовлетворительно» 30,7 % и 36 %, а бывают трудности у 4 % юношей.

Хорошим состояние своего здоровья считают 7,6 % девушек и 28 % юношей, удовлетворительным – 46,1 % и 48 %, затрудняются ответить 38,4 % девушек и 24 % юношей.

Обращает на себя внимание, что самостоятельно физкультурой занимаются 45 % опрошенных, 30,7 % девушек и 68 % юношей считают, что их двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья.

При выявлении мотивации к занятиям физической культурой 52 % юношей и 23 % девушек занимаются физкультурой, чтобы повысить свою физическую подготовленность, оптимизировать свой вес и улучшить фигуру и воспитать красивую манеру, культуру движений желают 38% девушек и 38 % юношей, снять усталость, повысить работоспособность 38,4 % девушек и 28 % юношей, воспитать волю, характер, целеустремленность 23 % и 20 %.

Мешает заниматься физкультурой отсутствие свободного времени 53,8 % девушек и 24 % юношей, остальные респонденты не думали над этим вопросом.

По болезни пропустили занятия: до 3-х дней 15,3 % девушек и 32 % юношей, от 3-х до 10-и дней 15,3 % девушек и 24 % юношей, более 10-и дней болели 53,8 % девушек и 24 % юношей, вообще не пропускали занятия 15,3 % девушек и 20 % юношей.

60–70 % опрошенных хотели бы быть информированы о своем

здоровье, о гармоничности телосложения, об уровне физической подготовленности и умственной работоспособности.

Методика рационального питания и контроля веса тела интересует 45 % респондентов. Методика психотренировки интересует 46,1 % девушек и 36 % юношей. Методика занятий бегом и ходьбой, применение тренажеров, методика музыкально-ритмических упражнений интересует 38,1 % девушек и 36 % юношей. Методика закаливания интересует 31% респондентов.

Повысить интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельности могла бы возможность выбора вида спорта, так считают 46,1 % девушек и 60 % юношей. 53 % девушек и 24 % юношей отметили, что должна быть современно оборудованная спортивная база. 53,8 % девушек и 20 % юношей отметили активный отдых: прогулки, игры, купание как форму физической активности. Клубные формы по физкультурным интересам выбрали 30,7 % девушек, в то время как 32 % юношей выбрали секционные занятия по виду спорта. Самостоятельно хотели бы заниматься 24 % юношей.

За время обучения в вузе интерес к физической культуре повысился у 30,7 % девушек и 20 % юношей, остался без изменений у 69,2 % и 76 %, снизился у 4% юношей.

Считают физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности 53,8 % девушек и 64% юношей. Не согласны с этим утверждением 23 % студенток и 16 % студентов мужского пола, и затруднились ответить 23 % и 20 %.

70 % девушек и 68 % юношей понимают, что для здорового стиля жизни необходимо заниматься спортом и отказаться от таких вредных привычек, как алкоголь, курение, переедание.

На просьбу оценить по пятибалльной шкале, насколько ваш стиль жизни отвечает ЗОЖ, получены такие результаты: 2 балла – 15,3 % девушек и 12 % юношей; 3 балла – 53,8 % девушек и 40% юношей; 4 балла – 15,3 % девушек и 36 % юношей; 5 баллов – 8 % юношей.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить, что все обследуемые студенты видят проблемы в здоровье, у них отмечается низкий уровень двигательной активности, несоблюдение режима дня и правильного питания. У 100 % респондентов отмечается тревожность разной степени, желание пройти курс психорегуляции. Но мотивация к повышению уровня своего здоровья достаточно высока. Все они понимают, что для сохранения здоровья надо прилагать усилия оздоровительной направленности, но имеют недостаточную информированность о средствах и методах оздоровления. Поэтому перед преподавателями отделения стоит задача донести расширенно методический материал с целью адаптировать студентов к трудовой деятельности, саморазвитию, повысить самооценку, тем самым снять тревожность, придать уверенность в себе.

Список литературы

1. Антоненко С.В. Анализ и динамическая коррекция качества питания: дис. ...канд. биол. наук. Тула, 2008. 144 с.
2. Веневцева Ю.Л., Мельников А.Х., Антоненко С.В. Разработка компьютерной программы для оценки качества и сбалансированности питания студентов // Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. 295 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
4. Куланчев А.П. Моделирование и анализ данных / РУСАВИА. М.: 2004. С. 90–107.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2011. 672 с.
6. Храмов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации: дис. ...д-ра мед. наук. Саратов, 2008. 276 с.

Дубровина Ольга Викторовна, преп., olga197414@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Кузьмина Любовь Леонидовна, доц., olga197414@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Козлова Анна Николаевна, преп., olga197414@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Чижов Максим Игоревич, преп., olga197414@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND THE MOTIVATION OF THE SANITATION OF THE STUDENTS OF THE GROUP OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

O.V. Dubrovina, L.L. Kuzmina, A.N. Kozlova, M.I. Chizhov

The results of experimental research group of students adaptive physical education, giving an idea of their psychological stability, interests and motivation for physical training.

Key words: students, questioning, motivation, psychological status, adaptation.

Dubrovina Olga Viktorovna, lecturer, olga197414@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Kuzmina Lubov Leonidovna, associate professor, olga197414@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Kozlova Anna Nikolaevna, lecturer, olga197414@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Chizhov Maxim Igorevich, lecturer, olga197414@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА

И.Е. Евграфов, Е.В. Бурцева, В.А. Бурцев

Представлена методика оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа, в которой определено рациональное соотношение изотонических и корригирующих упражнений, величина нагрузки в круговой тренировке в зависимости от функционального состояния опорно-двигательного аппарата женщин 21-35 лет. Приводятся обоснованные критерии подбора параметров нагрузки и рационального соотношения средств при индивидуально-дифференцированном подходе в оздоровительной тренировке на основе изотонических упражнений для женщин 21-35 лет разного соматотипа.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, методика, женщины зрелого возраста, соматотип.

В последнее десятилетие все большую популярность среди женщин зрелого возраста приобретают такие средства оздоровительной физической культуры как различные виды фитнес-тренировки, позволяющие улучшить функциональное состояние организма, повысить уровень физической работоспособности, скорректировать телосложение [1, 3, 4, 5].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между необходимостью обоснования в практике оздоровительной физической культуры методики тренировки на основе использования изотонических упражнений, учитывающей индивидуально-типологические особенности занимающихся, с одной стороны, и недостатком современной систематизированной информации, отражающей особенности физического состояния и адаптивных реакций организма женщин зрелого возраста, различающихся соматотипом, на нагрузки изотонического характера, с другой.

В своем исследовании мы придерживались классификации типов телосложения, предложенной профессором М.В. Черноруцким. Он различает 3 основных типа конституции: астенический (тонкокостный), нормостенический (нормокостный) и гиперстенический (ширококостный) [2].

Для выявления особенностей морфофункциональных показателей, развития физических качеств, уровня общей физической работоспособности, состояния опорно-двигательного аппарата, а также специфики реакции на упражнения изотонического характера у женщин 21–35 лет разного соматотипа был проведен констатирующий эксперимент,

Всего в констатирующем эксперименте приняли участие 50 женщин 21–35 лет, пришедших на оздоровительные занятия.

Следует отметить, что в возрастном аспекте у испытуемых женщин трех групп (21–25 лет, 26–30 лет и 31–35 лет) по большинству изучаемых показателей физического состояния различий не обнаружено.

Специфические особенности женщин 21–35 лет разного соматотипа проявляются в следующем:

- у лиц астенического соматотипа в большей степени снижен уровень функционального состояния опорно-двигательного аппарата преимущественно за счёт нарушений осанки; при этом в сравнении с женщинами других типов выше уровень динамической силовой выносливости мышц спины и живота;
- у представительниц гиперстенического соматотипа отмечено значительное снижение экономичности функционирования кардиореспираторной системы, низкий уровень общей физической работоспособности; однако значительнее абсолютная сила мышц рук и спины, подвижность в плечевых суставах;
- женщины нормостенического соматотипа имеют более высокие показатели кардиореспираторной системы и уровня общей физической работоспособности, статической силовой выносливости мышц спины и живота, динамической силовой выносливости мышц плечевого пояса и гибкости позвоночника.

Полученные данные позволили разработать нормативные шкалы оценки показателей физического состояния для женщин 21–35 лет разного соматотипа, а также комплексную дифференцированную оценку функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Так, для представительниц гиперстенического соматотипа, отличающихся сниженными функциональными возможностями, однако хорошо «реагирующих» на изотонический режим работы, следует увеличить интенсивность нагрузки (в аэробном режиме энергообеспечения), что позволит решить задачи повышения общей физической работоспособности, снижения веса.

Для женщин астенического соматотипа следует делать акцент на оптимизации состояния опорно-двигательного аппарата – развитии мышечного компонента, в том числе функциональной силы постуральных мышц, гибкости, при этом корректируя имеющиеся нарушения осанки. Для этого необходимо несколько снизить интенсивность нагрузки, широко используя корригирующие упражнения.

Для лиц нормостенического соматотипа, отличающихся средним уровнем функционального состояния и равномерным приростом показателей, возможен промежуточный вариант с величиной нагрузки.

Таким образом, критерием дифференцированного подхода при дозировании объема и интенсивности нагрузки изотонического характера

для женщин разного соматотипа является уровень общей физической работоспособности как интегральный показатель функциональных возможностей организма.

Нами была разработана методика оздоровительной тренировки, направленная на оптимизацию физического состояния занимающихся на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Разработанная методика рассчитана на 6 месяцев занятий и включает 3 этапа оздоровительной тренировки: вводный, подготовительный, основной.

В соответствии с периодизацией оздоровительной тренировки, нами разработано содержание двух микроциклов, используемых на этих этапах.

На первых двух этапах оздоровительной тренировки все женщины занимались по единой программе. На вводном этапе занятий, продолжительностью 4 недели, решались задачи обучения технике выполнения изотонических упражнений и особенностям дыхания при их выполнении. Средствами данного этапа выбраны базовые упражнения системы пилатес, в том числе с предметами.

На подготовительном этапе, продолжительностью 4 недели, решались задачи освоения корригирующих упражнений, закрепления техники выполнения изотонических упражнений различной сложности, увеличения функциональной нагрузки за счёт увеличения темпа выполнения упражнений, освоения техники выполнения более сложных (дополнительных) упражнений пилатес, направленных на укрепление мелких (внутренних) мышц тела. Средствами на данном этапе являлись базовые упражнения системы пилатес, в том числе с предметами, выполняемые в медленном и среднем темпе, а также дополнительные упражнения системы пилатес.

На вводном и подготовительном этапах оздоровительной тренировки микроцикл состоял из 4-х занятий, которые чередовались следующим образом: пилатес без предметов, пилатес с фитболом, пилатес с резиновым амортизатором, пилатес с флексиболом.

На третьем (основном) этапе, продолжительностью 16 недель, осуществлялось индивидуально-дифференцированное воздействие, учитывающее соматотипические особенности занимающихся.

Микроцикл основного этапа состоял из 3-х занятий, которые чередовались следующим образом: первое занятие – пилатес без предметов, либо пилатес с фитболом; второе – пилатес с резиновым амортизатором, либо пилатес с флексиболом; третье занятие – с использованием метода круговой тренировки, направленное на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата, которое проводилось один раз в неделю.

Структура занятий на всех этапах была одинаковая и включала три части: подготовительную (10 мин), основную (45 мин), заключительную

(5 мин). За основу в методике были взяты изотонические упражнения системы пилатес, являющиеся базовыми.

В подготовительную часть занятия входили такие средства как дыхательные упражнения, асаныхатха-йоги, упражнения, выполняемые в изотоническом режиме из системы пилатес, стретчинг.

Средствами основной части являлись базовые упражнения системы пилатес, в том числе с предметами (флексиболом, фитболом, резиновым амортизатором), корригирующие упражнения, выполняемые в изотоническом режиме.

В качестве средств заключительной части использовались: стретчинг, асаныхатха-йоги, элементы релаксации.

В связи с вышеизложенным, специфическими задачами в работе с женщинами астенического соматотипа явились: коррекция отклонений в состоянии осанки; повышение гибкости в различных отделах позвоночника; активизация процессов метаболизма, направленность тренировки на набор мышечной массы; улучшение деятельности кардиореспираторной системы и повышение уровня общей физической работоспособности.

Задачами оздоровительной тренировки для женщин с нормостеническим соматотипом явились: повышение уровня силовых качеств и гибкости в различных отделах позвоночника; коррекция отклонений в состоянии осанки; улучшение деятельности кардиореспираторной системы и повышение уровня общей физической работоспособности; совершенствование телосложения.

Для женщин гиперстенического соматотипа были определены следующие задачи: повышение динамической силовой выносливости крупных мышечных групп; активизация метаболических процессов в организме, снижение массы тела, коррекция телосложения; повышение экономичности деятельности кардиореспираторной системы и уровня общей физической работоспособности.

Индивидуальное воздействие заключалось в подборе упражнений изотонического характера и их дозировки с учётом типа нарушений осанки и уровня функционального состояния опорно-двигательного аппарата занимающихся и реализовывалось в основной части занятия методом круговой тренировки.

Для выявления эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 68 женщин первого периода зрелого возраста. Контрольную группу составили женщины, занимающиеся по системе пилатес на основе стандартно-нормативного подхода. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике оздоровительной тренировки, реализующий индивидуально-дифференцированный подход с учётом соматотипических особенностей.

Специфика изотонической нагрузки проявляется в однонаправленных реакциях систем организма женщин разного соматотипа. В большей степени повысились показатели статической и динамической силовой выносливости мышц туловища (45–35 %) и гибкости (до 500 %), что положительно сказалось на состоянии опорно-двигательного аппарата; несколько ниже прирост показателей кардиореспираторной системы (10–200 %) и уровня общей физической работоспособности (10–40 %); в меньшей мере изменились антропометрические параметры (прирост 3–50 %).

Установлены особенности адаптации организма женщин разного соматотипа на однонаправленное педагогическое воздействие на основе изотонических упражнений. Наиболее восприимчивы к нагрузкам в данном режиме работы женщины гиперстенического и нормостенического соматотипов (прирост 115 % и 104 %, соответственно), в сравнении с женщинами астенического соматотипа (прирост 99 %).

Таким образом, разработанная методика оздоровительной тренировки с использованием изотонических упражнений, реализующая индивидуально-дифференцированный подход с учётом соматотипа, позволяет более эффективно (в 1,3 раза), в отличие от системы пилатес на основе стандартно-нормативного подхода, повысить уровень силовых качеств, гибкости, скорректировать имеющиеся нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, расширить функциональные резервы кардиореспираторной системы и уровень общей физической работоспособности женщин 21–35 лет.

Список литературы

1. Жигалова Я.В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50-летнего возраста // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 56–57.

2. Кислухина И.И. Аэробика и аэрофитнесс – новое направление в оздоровительной гимнастике // Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал. 1995. № 2. С. 21–23.

3. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 6–14.

4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. РнД: Феникс, 2002. 384 с.

5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 169 с.

Евграфов Иван Евгеньевич, канд. пед. наук, ст. преп., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Бурцева Евгения Валентиновна, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Бурцев Владимир Анатольевич, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

THEORETICAL JUSTIFICATION OF METHODOLOGY WELLNESS COACHING FOR WOMEN OF MATURE AGE WITH REGARD TO THE SOMATIC

I.E. Evgrafov, E.V. Burtseva, V.A. Burtsev

The technique of improving training of women coming of age on the basis of the nature of isotonic exercises with the somatotype in which a rational ratio isotonic and corrective exercises, the load in the circuit training, depending on the functional state of the musculoskeletal system of women 21-35 years old. Provides reasonable criteria for selection of parameters and load management of your funds with individually-differentiated approach in improving the training based on isotonic exercises for women 21-35 years of different somatotype.

Key words: Wellness training, technique, women of Mature age, somatotype.

Evgrafov Ivan Evgenyavich, candidate of pedagogical Sciences, senior teacher, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Burtseva Evgeniya Valentinovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Burtsev Vladimir Anatolyevich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Shamgullin Alfred Ziryakovich,

УДК 796.012.4

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

М.А. Ефременко

Для пресечения преступлений и административных правонарушений, для задержания, доставления лиц совершивших преступления, для преодоления противодействия законным требованиям, сотрудники полиции могут применять физическую силу. В связи с этим достаточно эффективно использование техники ударов руками и ногами в деятельности сотрудников полиции.

Ключевые слова: техника ударов рук и ног, использование сотрудниками ударной техники.

Практика правоохранительных органов доказывает, что исход каждой операции касающихся пресечения преступных действий зависит не только от умения уверенно использовать освоенные приемы рукопашного боя и владеть табельным оружием, но и, прежде всего, от степени

специальной физической подготовленности, а именно: формирования специальных двигательных навыков и высокого уровня развития основных физических качеств.

Профессионально важные двигательные навыки и умения включают в себя боевые приемы борьбы, действия со специальными средствами, обеспечивающие задержание правонарушителей, а так же умения и навыки по преодолению естественных и искусственных препятствий. Использование боевых приемов борьбы и специальных средств, в целях пресечения оказываемого сотруднику полиции противодействия, регламентировано Федеральным Законом Российской Федерации «О полиции» [1].

Удары ногами, руками, головой наносятся при вооруженном нападении, нападении нескольких противников, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в случае упреждающих действий, вызывающих переключение внимания или потерю сознания, а также действий создающих благоприятные условия для проведения бросков, болевых приемов и приемов задержания). В рукопашном бою сотрудник полиции должен уметь вести бой на каждой из дистанций ближней, средней и дальней.

При любых обстоятельствах физического противоборства между сотрудником и правонарушителем применение ударной техники предоставляет большую опасность для здоровья субъекта. Но если использовать ударную технику с определенной долей условности, то можно разделить удары по степени опасности причинения вреда здоровью человека. Также большое значение имеет область применения ударов рук и ног. Использование ударной техники может быть только в тех случаях, когда физическое сопротивление правонарушителя приобретает опасный характер и непосредственно в случаях, когда субъект оказывает непосредственное сопротивление.

Успешное выполнение ударов рук и ног во многом зависят от правильного положения тела, так называемой стойки. Если тело сотрудника лишено устойчивости и равновесия, приемы нападения и защиты будут бесполезны. А возможность защищаться от нападения при любых обстоятельствах в небольшой степени зависит от стойки.

Удары руками наносятся прямо, сбоку, снизу, сверху, наотмашь. Они часто используются на средних и ближних дистанциях и проводятся, в основном, в голову и нижнюю часть туловища. При этом важно, сохранение устойчивого равновесия, что обеспечивается переносом в момент удара веса тела на опорную ногу и быстрым возвращением ударной руки в боевую стойку.

Удар формируется путем сильного сгибания в момент ударного взаимодействия пальцев рук, когда кулак доходит до цели. Обычно используется для атаки лица, подбородка, грудной клетки, солнечного

сплетения, плавающих ребер, нижней части живота. Широко применяется в спортивном спарринге. Удар основанием ладони широко используется при атаке ямки верхней губы, носа, висков, ключицы и челюсти.

Удары локтями является одним из наиболее важных средств атаки переносицы, ямки верхней губы, шеи, висков и подбородка. Они в основном применяются на ближней дистанции. Согнутая рука в локтевом суставе и прижатая к телу часто используется при блокировании ударов ногами. Также работа руками является эффективным средством при защите лица и туловища, путем блокирования, уклонов, нырков в момент атаки правонарушителя.

Прямой удар левой рукой в голову и в корпус наиболее часто используется в рукопашном бое и применяется, как правило, на дальней и средней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится ближе к противнику, чем правая, позволяет наносить его точно и быстро. Прямой удар выполняется в основном в голову, так как из-за своей прямой траектории движения к цели он достаточно заметен для противника. Боковые и удары и удары снизу менее заметны и более эффективны. Также все эти удары могут выполняться в виде встречной контратаки. Менее заметны для противника – боковые удары рукой, удары наотмашь, удары сверху и удары наотмашь с разворотом в голову. Из-за своей траектории движения к цели они сложны для восприятия боковым зрением противника и поэтому очень эффективны. Удары, выполняемые в скольжении, неудобны для противника своим незаметным началом и высокой скоростью приближения к цели.

Большое внимание в подготовке сотрудников, уделяется работы ногами. Удары ногами намного мощнее, чем удары руками, и их можно наносить с дальней дистанции. Они весьма эффективны при правильной подготовке ударной техники и точным нанесением удара. Удары ногой наносятся подушечкой ступни, ребром ступни, пяткой, коленом, подъемом стопы. При выполнении приемов задержания преступников сотрудниками правоохранительных органов наносятся расслабляющие удары носком в голень, под колено, внутренним сводом стопы в голень, носком или подъемом в пах, коленом в пах, прямым ударом подошвенной части стопы в живот, сверху вниз пяткой, ударом подъемом стопы сбоку в корпус и в голову.

Многие утверждают, что удары ногами в прыжке непрактичны. Обычно подобного рода мнения базируются на отрицании очевидных вещей и недостатках собственной техники. Сотни инструкторов по рукопашному бою на протяжении многих лет на практике показывают, что хорошо выполненный удар ногой в прыжке характеризуется не только высокой поражающей способностью, но и содержит элементы неожиданности для противника. Удары в прыжке завершаются в верхней точке траектории. Прыжок должен быть коротким и невысоким, что

позволяет уменьшить время выполнения удара, часто используются при массовых беспорядках и если есть преимущество в росте правонарушителя. Те, кто уделил совершенствованию ударов ногами в прыжке достаточно времени, могут без выполнения лишних движений прямо с места из любой стойки выпрыгнуть вверх и выполнить удар. Когда противник располагается рядом, удар в прыжке наносится обычно с места, в противном случае после предварительного подшагивания.

Удары руками и ногами развивают координацию, устойчивость, мышечный аппарат, точность движений, чувство времени. Весьма эффективны для преодоления различных препятствий без раскрытия себя для контратаки противника, для перепрыгивания через палку, нож, для остановки приближающегося противника и сближения с ним, для прорыва окружения нескольких противников.

Большинство ударов связано с высокой скоростью работы руками. Осуществляющиеся при выполнении ударов руками повороты туловища хорошо развивают мышцы брюшного пресса. В результате тренировок мышцы не становятся рельефными, просто происходит превращение жировой ткани в мышечную ткань. Такие мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам и, таким образом, достигается большая выносливость и работоспособность. Изучение техники ударов рук и ног формирует навыки самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан.

Таким образом, применение ударной техники сотрудниками правоохранительных органов это наиболее эффективный способ физического воздействия, применяемых сотрудниками полиции для пресечения преступлений и административных правонарушений, для задержания и доставления лиц, совершивших преступления, а также преодоления противодействия законным требованиям.

Список литературы

1. Федеральный Закон РФ от 7 февраля 2011 года №3-ФЗ «О полиции». URL: <http://www.rg.ru/2011/02/07/police-dok.html> (дата обращения: 25.11.2014).
2. Мингельс А.В. Применение сотрудниками ОВД огнестрельного оружия, приемов рукопашного и специальных средств: учеб. пособие. Волгоград: ВЮИ МВД России, 1997. 80 с.
3. Боевые приемы борьбы / В.Н. Лавров [и др.]; под ред. В.Н. Лаврова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. 182 с.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 368 с.

Ефременко Максим Андреевич, преп., orurinst@rambler.ru, Россия, Орел, Орловский юридический институт МВД России им. В.В.Лукьянова

**EFFICIENCY OF USE OF EQUIPMENT OF BLOWS HANDS AND FEET STAFF
OF LAW-ENFORCEMENT BODIES**

M.A. Efremenko

For control of offenses and administrative offenses, for detention, bringing of the persons who committed crimes for overcoming of counteraction to legal requirements, police officers can use physical force. In this regard effective use of equipment of blows hands and feet in activity of police officers is enough.

Key words: equipment of blows of hands and feet, use by employees of shock equipment.

Efremenko Maxim Andreevich, teacher, orurinst@rambler.ru, Russia, Orel, Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukianova

УДК 796.011.3

**СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНЫХ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В ОРЛОВСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ
ИМЕНИ В.В. ЛУКЬЯНОВА**

А.В. Кириков

Комплексные практические занятия по физической подготовке включены в рабочую учебную программу по физической подготовке и проводятся в конце каждого семестра, предваряя зачет и подводя итоги работы в семестре. В статье показано примерное содержание и организация комплексных практических занятий по физической подготовке, критерии оценки их и работы преподавателей.

Ключевые слова: комплексные практические занятия, боевые приемы борьбы, физическая подготовка, учебные занятия, курсанты.

Комплексные практические занятия, это такие занятия, содержание которых состоит из упражнений, приемов и действий различных разделов физической подготовки.

Основой для внедрения комплексных практических занятий в учебный процесс явились результаты исследований эффективности предметного и комплексного методов обучения и тренировки, проведенных физиологами и педагогами. Изучение на каждом занятии различных по структуре, характеру и силе проявления физических качеств и упражнений, приемов и действий, с одной стороны, обогащает занимающихся большим объемом разнообразных двигательных навыков и

способствует комплексному развитию физических качеств, а с другой стороны, обеспечивая волнообразный характер нагрузки, способствует повышению подвижности нервных процессов. Переключение в одном занятии с одного вида деятельности на другой является важным моментом активного отдыха, способствующего повышению работоспособности организма и возможности интенсификации учебного процесса.

Процесс обучения курсантов и слушателей предполагает активизацию сознательного отношения к приобретению профессиональных умений, знаний, навыков, компетентности и эрудиции посредством новых методов и форм воспитания. Он заключается в системном чередовании в ходе образовательного процесса проведения предметных тематических и комплексных практических занятий в сочетании с участием курсантов и слушателей в учебных, тренировочных занятиях и соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Однако содержание комплексных практических занятий должно соответствовать объему изученного программного материала и, соответственно, рабочему учебному плану. Отсюда следует, что в процессе обучения в первом и втором семестрах содержанием занятия должны включать в себя различные разделы физической подготовки:

1. Вариант «А» – легкая атлетика, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы;
2. Вариант «Б» – боевые приемы борьбы, легкая атлетика, самозащита, преодоление препятствий, гимнастика;
3. Вариант «В» – гимнастика, легкая атлетика, боевые приемы борьбы.

Основная задача всех занятий – повышение общего уровня физической подготовки курсантов и слушателей.

Занятия следует проводить по трем вариантам и в каждом из них значительное время уделять совершенствованию боевым приемам борьбы, так как данное направление является важнейшей составляющей профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

В третьем и четвертом семестрах обучения практические занятия в обязательном порядке должны включать в себя упражнения из различных разделов физической подготовки.

Совершенствование боевых приемов борьбы должно проводиться в сочетании с преодолением полосы препятствий и упражнений на гимнастических снарядах, а также в беге на короткие дистанции и учебно-тренировочных схватках. Задача этого этапа обучения-поддержания уровня общей физической подготовки и совершенствования боевых приемов борьбы после физической нагрузки.

В ходе таких занятий курсанты и слушатели реализуют приобретенные умения и навыки, которые были прочно усвоены на предыдущих предметных практических занятиях. Преподаватель должен

обращать внимание курсантов и слушателей на допущенные ошибки после выполнения серии действий и всего задания. Замечания преподавателя должны быть кратки, конкретны, без подробного разбора ошибок в деталях.

В содержание комплексных практических занятий в пятом, шестом семестрах обучения включаются упражнения с учетом межпредметных и межкафедральных связей. На данном этапе обучения преподаватели кафедры должны тесно взаимодействовать с преподавателями других предметов и других кафедр. Главная задача преподавателей при определении содержания учебного занятия состоит в том, чтобы создать набор служебных ситуаций, определить тот программный материал, который дает возможность правильно разрешить их, разработать варианты алгоритмов правильных действий.

В ходе проведения занятий они также не вмешиваются в действия обучаемых при совершении ими мелких ошибок или неточных действий. Основная задача занятий на этом этапе обучения – проверить усвоение курсантами программного материала, умение применить свои теоретические знания на практике, умение грамотно и качественно выполнять боевые приемы борьбы, реакция сотрудника в чрезвычайной ситуации, проявление профессионально значимых психических качеств.

Содержание комплексных практических занятий в седьмом и восьмом семестрах обучения состоит из выполнения слушателями профессиональных двигательных действий работников подразделения органов внутренних дел в экстремальных ситуациях служебного характера. Цель преподавателя на данном этапе – контролировать уровень подготовленности обучаемых и вмешиваться только при нарушении ими мер безопасности. В то же время целесообразно организовывать и проводить деловые игры, учения. В них должны участвовать преподаватели из профилирующих кафедр, так как смысл их проведения состоит в проверке усвоения слушателями всего программного материала.

Для повышения эффективности профессионального обучения моделируются разнообразные условия профессиональной деятельности проведением занятий преимущественно на специализированной полосе препятствий для сотрудников дорожно-патрульной службы государственной инспекции безопасности дорожного движения. Эмоциональное напряжение создается за счет преодоления полосы препятствий в условиях соревнования с соперником, бегущим по соседней полосе препятствий. Учебные комплексные практические занятия проводятся с участием преподавателей профилирующих кафедр. Каждый из них занимает место на полосе препятствий с заданием по специальной подготовке и оценивает действия каждого курсанта исходя из требований этой дисциплины.

Цель преподавателей – определить уровень подготовленности обучаемых, поэтому в ходе занятий они контролируют действия

занимающихся и вмешиваются только при нарушении им мер безопасности или совершения грубой ошибки.

Примерное содержание комплексного задания.

Место проведения – загородная учебная база, включает в себя 200-метровую беговую дорожку, 100-метровую полосу препятствий, тир.

Форма одежды – повседневная (девушки в спортивной обуви).

Материальное обеспечение – гимнастические снаряды и сооружения на полосе препятствий; макеты ножей, палок, пистолетов; кобуры, учебные и боевые пистолеты Макарова (ПМ) и патроны, магазины ПМ, медицинское оборудование, наручники, защитное снаряжение для рукопашного боя.

Порядок выполнения задания:

1. Запоминание информации с ориентировками трех угнанных транспортных средств – 1 минута (без записи), бег 50 метров.

2. Осмотр регистрационных номеров, определение признаков подделки (государственных номеров, кузова, двигателя, документов водителя), бег 30 метров.

3. Выполнить защиту от удара вооруженного или не вооруженного правонарушителя с использованием болевого приема, ускорение 20 метров.

4. Выполнение действий по оказанию до врачебной помощи пострадавшему.

5. Оформление схемы места дорожно-транспортного происшествия (ДТП).

6. Извлечение из салона макета автомобиля «правонарушителя», оказывающего пассивное сопротивление.

7. Выполнить обезоруживание в ситуации угрозы применения правонарушителем огнестрельного оружия на близком расстоянии с последующим силовым задержанием, обыском, надеванием наручников или связывание ремнем.

8. Преодолеть полосу препятствий, в которую входят следующие снаряды: брусья, стена, «кочки», ров, лабиринт, бум, завал, ход сообщений.

9. Стрельба из ПМ в тире, из макета патрульной машины.

10. Сообщение по рации о преследовании транспортного средства, пытающегося скрыться с места совершения ДТП, бег 30 метров.

11. Единоборство с правонарушителем в течение 2-х минут по правилам рукопашного боя.

12. Воспроизведение информации об угнанных транспортных средствах.

Обучающая система, построенная на комплексных практических занятиях, направлена на сознательное восприятие изучаемого предмета слушателями. Для этого в ходе практических занятий используется батарея штатных ситуаций оперативно-служебного характера. В результате происходит воздействие на совершенствование интеллекта курсантов и слушателей, повышение их мотивации в освоении предлагаемого

материала, формирование навыков управления психическими процессами возбуждения и торможения, проявление волевых усилий.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». URL: <http://www.rg.ru/2011/02/07/police-dok.html> / сайт Российской газеты (дата обращения: 11.11.2014).
2. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Боевые приемы борьбы: учеб.-метод. пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010.
3. Боевые приемы борьбы: учеб.-нагляд. пособие / В.Н. Лавров [и др.]. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011.
4. Воронин Д.И., Камилов Р.Р. Средства и методы предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД: учебн.-метод. пособие. Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2009.
5. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебн.-метод. пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2009.
6. Применение сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: хрестоматия / сост.: М.В. Барышников, Е.Г. Капустина. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011.
7. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебн.-метод. пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010.
8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010.

Кириков Александр Васильевич, ст. преп., orurinst@rambler.ru, Россия, Орел, Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова

THE CONTENT AND ORGANIZATION OF COMPLEX PRACTICAL EXERCISES IN PHYSICAL TRAINING IN THE OREL LAW INSTITUTE OF MIA RUSSIA BEHALF OF CENTURIES LUKYANOVA

A.V. Kirikov

Practical complex-training on physical preparation is included in the working training program on physical preparation and is carried out at the end of each semester, as if, preceding offset and summing up the work results in a semester. The approximate contents and the organization of a complex practical training for physical preparation, criteria of their assessment and work of teachers are shown in article.

Key words: complex practical, fighting methods of fight, physical preparation, studies, cadets.

Kirikov Alexander Vasilyevich, senior teacher, orurinst@rambler.ru, Russia, Orel, Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОСОБЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

В.И. Назмутдинова, А.А. Журавлева-Ярцева

Нижнетавдинский район Тюменской области входит в число экологически неблагоприятных: загрязнение воздуха, проводимые в 60-е годы мирные ядерные взрывы и др. В динамике трех лет изучены показатели физического развития детей дошкольного возраста Нижнетавдинского района села Велижаны, установлены соответствие общим закономерностям роста и региональные особенности.

Ключевые слова: физическое развитие детей, мониторинг физического развития детей, индексная оценка, дошкольники

За последние годы произошло ухудшение не только морфофункционального состояния детей, но и возросло число самых различных заболеваний. Примерно у половины первоклассников психофизическое развитие не соответствует стандартам, существующим в России. По мнению ряда исследователей, индивидуальный потенциал здоровья при рождении приближается к нулю, то есть родившийся в наши дни человек сразу начинает терять здоровье. Анализ многочисленных исследований этой проблемы свидетельствует о том, что около 80 % рождающихся в России детей имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только около 30 % детей можно считать вполне здоровыми [2, 7, 10, 14, 18, 19, 20].

Качество атмосферного воздуха влияет на физическое развитие детей дошкольного возраста. Тюменская область входит в число регионов, где остро стоит проблема сокращения вредных выбросов в атмосферу. Ежегодно только на юге Тюменской области накапливается около 2,5 млн. тонн отходов, повторно используется около 7 % отходов, обезвреживается менее половины. Все остальное идет на 1150 свалок площадью 1300 га. За последние годы Государственным предприятием «Дирекция по строительству заводов и полигонов по переработке промышленных и бытовых отходов» вывезено за пределы области около 300 тысяч ртутных ламп, хранившихся на Велижанском полигоне, расположенном на 9 км Велижанского тракта, где очаг ртутного загрязнения в 1999 году полностью ликвидирован [9, 11, 12, 16].

В 1960–1980-е гг. в Советском Союзе проводились мирные ядерные взрывы (МЯВ) в рамках реализации программы «Ядерные взрывы для народного хозяйства» (Программа № 7). В октябре 1967 года в 70 км к северо-востоку от Тюмени был произведен мирный ядерный взрыв «Тавда». Глубина залегания заряда – 172 метра, мощность – 0,3 килотонны. В результате изучения радиационно-гигиенической обстановки в месте проведения мирного ядерного взрыва «Тавда» в

Тюменской области установлено отсутствие выхода радионуклидов на поверхность [13].

Установлено влияние неблагоприятных природных факторов на показатели физического, нервно-психического и речевого развития, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной и других систем организма. Радиоактивное загрязнение почв на территории Тюменской области соответствует значениям средней по РФ глобальной плотности загрязнения [5, 6].

Цель исследования: изучить физическое развитие и состояние здоровья детей дошкольного возраста, находящихся под влиянием неблагоприятной экологической обстановки в условиях развивающей образовательной среды.

Материал и методы исследования: 80 детей 2–7 лет Муниципального Автономного Образовательного Учреждения (МАОУ) «Велижанская СОШ» отделения дошкольного образования (ОДО) Нижнетавдинского района села Велижаны. Дети распределены по группам и занимаются в младшей, средней, старшей и подготовительной группах. Было получено согласие родителей на проведение исследований. Динамическое исследование проводилось с 2010 года, повторное исследование проходило в декабре 2012 года, феврале, мае и июне 2013 г. (в 5 этапов). Получено и обработано примерно 400 анкет. Мы придерживались периодизации, используемой в дошкольной педагогике.

Была проведена работа с медицинскими картами ребенка, с их помощью получены первичные данные – масса и длина тела детей на момент поступления в детский сад. В 2–5 этапы исследования измерялись масса и длина тела. Рассчитаны индексы, характеризующие физическое развитие детей, находящихся в особых экологических условиях.

Для характеристики типа роста (соотношение массы и длины тела) использовали индекс Стении (ИС) или степени, предложенный И.М. Воронцовым (модифицированный индекс Вервека И.М.), рассчитанный по формуле:

$$ИС = ДТ / (2МТ + ОГК),$$

где: ОГК – окружность грудной клетки, см; МТ – масса тела, кг;
ДТ – длина тела, кг.

Оценка индекса: выраженная брахиморфия – $ИС < 0,75$; умеренная брахиморфия (преимущественно поперечный рост, коренастый тип) при $ИС = 0,75–0,85$; мезоморфный (нормальный) тип роста – $ИС = 0,8–1,25$; умеренная долихоморфия, вытягивание – $ИС = 1,26–1,35$; выраженная долихоморфия $ИС > 1,35$ [1].

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя, проба изучает состояние вегетативной нервной системы. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. В клинической практике используется

простой вариант пробы Ромберга: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки должны быть подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно или покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и длительность сохранения равновесия. При этом регистрируется время (секунды) удержания позы. Для детей 7 лет время сохранения устойчивости – 16 с [4, 8].

Пробы с произвольной задержкой дыхания. Проба Штанге. Обследуемый после 5–7 мин. отдыха в положении сидя, делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80–90 % от максимального), закрывает рот, нос и задерживает дыхание. Время задержки дыхания фиксируется секундомером. Точность измерения 1 с. Возрастные нормы результатов пробы Штанге у детей 6 лет – 16 с, 7 лет – 26 с, 8 лет – 32 с, 9 лет – 34 с [4]. Проба Генчи. Обследуемый после полного выдоха и вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. Точность измерения – 1 с [3, 4, 10].

Результаты собственных исследований и их обсуждение.

Исследование динамики показателей физического развития по значениям массы и длины тела не обнаружило статистически достоверных различий между мальчиками и девочками ясельной группы в течение всего исследования (табл. 1).

Таблица 1
Динамика показателей массы и длины тела у мальчиков и девочек ($M \pm m$)

Период исследования	Девочки		Мальчики	
	Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина тела, см	Масса тела, кг
Ясельная группа				
Поступл. в группу	91,63±3,34	13,83±0,85	94,65±1,75	14,42±0,34
Ноябрь 2012 г.	96,12±2,62	15,05±0,079	97,05±1,35	14,82±0,30
Февраль 2013г.	97,50±2,64	15,34±0,073	98,40±1,38	15,17±0,30
Май 2013 г.	98,25±2,60	15,24±0,079	98,80±1,40	15,24±0,30
Старшая группа				
Поступл. в группу	101,45±2,48*	14,96±0,97	100,36±2,69*	16,14±0,93
Ноябрь 2012 г.	106,9±1,95	15,94±0,88	106±1,69	17,11±0,8
Февраль 2013г.	108,2±1,87*	16,27±1,87	107,72±1,60*	17,39±0,82
Май 2013 г.	108,8±1,89*	16,32±0,87	108,18±1,52*	17,51±0,82
Подготовительная группа				
Поступл. в группу	101,12±3,82*	15,87±1,69	105,03±2,34*	16,71±0,6*
Ноябрь 2012 г.	109,38±2,06	18,48±1,19	112,00±1,47*	18,76±0,55*
Февраль 2013г.	110,75±2,14*	18,73±1,21	113,50±1,41*	19,00±0,56*
Май 2013 г.	112,00±2,27*	18,98±1,24	114,58±1,47*	19,20±0,50*

Примечание: * – статистически достоверные ($P < 0,05$) изменения показателя в месяце по сравнению с маем 2013 г.

Абсолютные значения указывают на увеличение длины тела за период обучения в ОДО, хотя и не достоверно. У мальчиков и девочек не обнаружено достоверных изменений в значениях массы тела.

У детей средней группы установлено достоверное ($P<0,05$) увеличение массы и длины тела с периода поступления в группу по май 2013 г, гендерных различий не установлено. Динамическое исследование показало увеличение ($P<0,05$) длины тела у детей старшей группы с момента поступления в ОДО: у мальчиков – на 7,82 см, у девочек – на 7,35 см. Масса тела значительно не изменилась (табл. 1).

Такая же динамика значений длины тела прослеживается у детей дошкольного возраста подготовительной группы: увеличение длины тела у девочек составило 10,88 см, у мальчиков – 9,55 см. У мальчиков повышение значений массы тела со времени поступления в ОДО составило 2,49 кг. Полученные данные подтверждают общие закономерности развития детей: от 4 до 7 лет у детей в большей степени увеличивается длина тела, этот период называют первым вытяжением.

У девочек старшей группы установлена выраженная долихоморфия. В возрасте от 4 до 7 лет (в период первого вытяжения) прибавление в длине тела выражено больше, чем прирост массы тела, поэтому наблюдаемую умеренную долихоморфию, вытягивание, можно считать нормальной (табл. 2).

Таблица 2

Индексная оценка, устойчивость организма к гипоксии детей дошкольного возраста ($M\pm m$)

Группа	Девочки	Мальчики
Индекс Стенин		
Подготовительная	1,13±0,02	1,2±0,64
Старшая	1,26±0,02	1,18±0,01
Средняя	1,2±0,02	1,19±0,01
Ясельная	1,05±0,13	1,18±0,01
Значения пробы Ромберга, с		
Подготовительная	11,88±0,44	10,79±0,35
Старшая	11,6±0,27	11,18±0,55
Средняя	10,71±0,42	9,08±0,26
Ясельная	6,38±0,42	8,8±0,32
Проба Штанге, с		
Подготовительная	12,00±0,38	12,00±0,18
Старшая	12,00±0,26 Δ	11,09±0,34 Δ
Средняя	11,57±0,37 Δ	10,5±0,29 Δ
Проба Генчи, с		
Подготовительная	10,13±0,23 Δ	9,43±0,23 Δ
Старшая	9,30±0,26	8,82±0,35
Средняя	9,14±0,26Δ	8,33±0,23Δ

Примечание: Δ – статистически достоверные различия ($P<0,05$) между девочками и мальчиками; статистически достоверные различия ($P<0,05$) между группами

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Центральным органом координации движений является мозжечок. У детей подготовительной группы выявлены низкие значения пробы (табл. 2), у детей старшей группы продолжительность пробы совпадает со значениями здоровых детей г. Владивостока [17].

Исследование установило, что значения пробы Штанге у детей подготовительной группы ниже нормативных значений [4]. Возможно, это объясняется проживанием в данных экологических условиях (см.: табл. 2). Значения пробы достоверно выше у девочек средней и старшей групп, чем у мальчиков. У мальчиков подготовительной группы продолжительность пробы Штанге достоверно выше ($P < 0,05$), чем у мальчиков остальных групп (табл. 2). У детей подготовительной группы устойчивость к гипоксии по обоим пробам выше. У девочек средней и подготовительной групп группы значение пробы Генчи достоверно выше, чем у мальчиков.

Выводы: Исследование установило соответствие детей дошкольного возраста Нижнетавдинского района общим закономерностям развития детей. Например, период первого вытяжения – о чем свидетельствуют значения длины тела и индекса Стении. Выявлены низкие значения пробы Ромберга и Штанге у детей подготовительной группы, что может быть связано с особенностями экологической обстановки в Нижнетавдинском районе.

Список литературы

1. Боева А.В., Лещенко Я.А., Сафонова М.В. Особенности физического развития детей дошкольного возраста г. Ангарска // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН. 2004. Т. 1. № 2. С. 47–54.
2. Герасимова И.Н., Сидорова И.Ю., Лебединский В.Ю. Изменение показателей физического развития и двигательных качеств детей 4–17 лет в различные периоды учебного года // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН. 2010. № 3. С. 305–309.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.
5. Ивакина Е.А. Анализ экологической ситуации в Тюменской и Челябинской областях, влияние ряда физических факторов опасности на

жизнедеятельность организма // Вестник Государственного аграрного университета Северного Зауралья. 2013. № 2 (21). С. 23–26.

6. Климова Т.В. Взаимосвязь различных экзогенных факторов среды и состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2005. № 5. С. 17–20.

7. Лимаренко О.В., Романова С.В. Результаты исследования основных показателей физического развития как составляющих здоровья и качества образования в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, проживающих на Севере Иркутской области // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 01. С. 245–250.

8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2004. 480 с.

9. Московченко Д.В. Нефтегазодобыча и окружающая среда: эколого-геохимический анализ Тюменской области. Новосибирск: Наука. Сиб. предприятие РАН, 1998. 112 с.

10. Назмутдинова В.И. Динамика физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы у студентов вузов с различной двигательной активностью: автореф. дис. ...канд. биол. Наук. Тюмень, 2006, 24 с.

11. Назмутдинова В.И., Журавлева-Ярцева А.А. Влияние экологической обстановки и развивающей образовательной среды на гармоничность физического развития детей дошкольного возраста Тюменской области // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием. Ч. 1. Тюмень: «Вектор Бук», 2013. С. 156–161.

12. Особенности формирования здоровья детей, проживающих в промышленных центрах / Л.И. Колесникова [и др.] // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2008. № 4. С. 72–76.

13. Отношение населения Тюменской области к последствиям поведения мирного ядерного взрыва «Тавда» / Г.В. Архангельская [и др.] // Радиационная гигиена. 2013. Т. 6. № 2. С. 5–10.

14. Петросян Г.Г. Оценка физического развития и структура заболеваемости сельских дошкольников ставропольского края // Вестник новых медицинских технологий. 2009. Т. XVI. № 3. С. 174–175.

15. Рудковская С.В. Оздоровительная направленность учебно-тренировочных занятий по плаванию детей младших классов в условиях Крайнего Севера // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. № 3. С. 68–74.

16. Савченко Т.А., Шкатова Е.А., Якимчук С.А. Региональные исследования развития детей дошкольного и младшего школьного возраста // Вестник Северо-Восточного государственного университета. 2006. № 7–1. С. 73–83.

17. Стебллий Т.В. Физическое воспитание детей 5–6 лет в условиях функциональной интеграции (на примере интеграции детей с задержкой психического развития) интеграции: автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб, 2008. 21 с.

18. Цыренжапова Н.А., Погорелова И.Г. Анализ показателей физического развития детей дошкольного возраста г. Иркутска // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). 2013. Т. 116. № 1. С. 101–102.

19. Шарлаева Е.А., Костырина И.С. Изучение влияния качества воздуха на физическое развитие детей дошкольного возраста // Известия Алтайского государственного университета. 2010. № 3–1. С. 74–77.

20. Шатилович Л.Н., Пинегина А.Э. Физическая культура в детском возрасте // Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: мат. Всерос. науч. конф. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. С. 87–89.

Назмутдинова Вероника Иршатовна, канд. биол. наук, доц., vekanazmut80@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет, Институт физической культуры.

Журавлева-Ярцева Анастасия Александровна, специалист, vekanazmut80@mail.ru, Россия, Тюменская обл., с. Иска, МАОУ «Велижанская СОШ»

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN IN SPECIAL ECOLOGICAL CONDITIONS

V.I. Nazmutdinova, A.A. Zhuravleva-Yartseva

Nizhnetavdinsky district of the Tyumen region is among the ecologically unfavorable: air pollution, held in the 60 years of peaceful nuclear explosions, etc. In the dynamics of the three years studied indicators of physical development of children of preschool age Nizhnetavdinsky district, established under the General laws of growth and regional characteristics.

Key words: physical development of children, monitoring of physical development of children, index score, preschoolers.

Nazmutdinova Veronica Irshatovna, candidate of biological Sciences, associate professor, vekanazmut80@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University,

Zhuravleva-Yartseva Anastasia Aleksandrovna, specialist, vekanazmut80@mail.ru, Russia, Tyumen Region, Place of work - MAOU "Belianska school"

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА У СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

И.В. Наткин

Рассмотрена структура учебно-тренировочного процесса по мини-футболу в высшем учебном заведении. Определены основные факторы, влияющие на преподавание мини-футбола у студентов вуза. В исследовании принимали участие студенты 1 курса. Подтверждены данные о влиянии скоростно-силовых качеств и взрывной силы на уровень подготовки мини-футболистов. Выявлены высокий уровень теоретических знаний, динамику прироста результат в выполнении жонглированием мячом, нормальный уровень владения передачами на дальность.

Ключевые слова: мини-футбол, студент, тренировка, техника, тактика, жонглирование, передача, скоростно-силовые.

С.Н. Андреев и Э.Г. Алиев считают, что преподавателю физической культуры следует использовать комплекс средств и методов, адекватных физическому состоянию студента, а также дифференцировать выбор спортивной деятельности. Авторы установили, что занятия мини-футболом способствуют повышению уровня общей и физической подготовки, технико-тактического мастерства [3].

Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточном освещении проблемы преподавания мини-футбола в высшем учебном заведении. Авторы [3, 4] указывают на отдельные аспекты подготовки в мини-футболе, где основными из методологических принципов выступают индивидуализация и дифференциация технико-тактической подготовки с последующим акцентированием на командной игре.

Преподавание мини-футбола в вузе имеет ряд специфических особенностей: уровень владения техническими элементами у студентов не сформирован за счет отсутствия начальной подготовки по мини-футболу в средней школе, происходит преломление игрового опыта на открытой футбольной площадке в игру в помещении.

Студенты в своем большинстве имеют представление о большом футболе и владеют основными навыками ведения игры. Но, сталкиваясь с правилами игры в мини-футбол, у спортсменов происходит перестроение не только основных технических элементов, а и принципов поведения во время игры. Преподаватель мини-футбола должен уметь грамотно преподнести учебный материал студенту, не сломав при этом уже сформированного представления об игре в футбол [3]. Таким образом, перед преподавателем физической культуры в высшей школе стоит задача коррекции технико-тактического аппарата студента и поддержание у него интереса к занятиям мини-футболом.

Целью исследования является определение основных факторов, влияющих на уровень преподавания мини-футбола студентам в высших учебных заведениях. Для реализации цели исследования использовались метод теоретического анализа и обобщения литературных источников (определения основных положений игры в мини-футбол и методологических принципов преподавания мини-футбола в высшем учебном заведении); педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом студентов по мини-футболу; метод тестирования (определение уровня теоретических знаний, скоростно-силовой и технической подготовленности студентов); методы математической статистики сравнительного анализа уровня преподавания мини-футбола студентам вуза.

Результаты исследований. Анализ литературных источников установил, что игра в мини-футбол значительно отличается от игры в большой футбол, хотя в своей основе имеет сходный комплекс правил и положений. К основным положениям игры в мини-футбол можно отнести [4]: состав команд (не более 5 человек), размер поля, ворот и вес мяча меньше чем в большом футболе, наличие крытой площадки, экипировка игроков, количество судей (матч проводится 2 арбитрами), продолжительность матча (2 тайма по 20 минут), учет забитых голов (гол не засчитывается, если мяч отскочил от вратаря), отсутствие положения вне игры.

Определено, что при преподавании мини-футбола в высшем учебном заведении преподаватель должен оперировать не только основными положениями и правилами игры, но и уметь правильно построить учебно-тренировочный процесс, владеть методиками и принципами тренировки. Одним из основных методологических принципов преподавания мини-футбола является дифференцированный и индивидуальный подход к тренировке мини-футболистов. Учебно-тренировочный процесс студентов в высшем учебном заведении должен быть построен с учетом основных методов и принципов [1, 3, 4].

Наблюдение за учебно-тренировочным процессом по мини-футболу у студентов первого курса Тульского государственного университета (ТулГУ) позволяет говорить о доминировании принципов командной игры и параллельном решении технико-тактических задач. Тренер-преподаватель, как правило, оперирует уже сформированной технической базой студента, внося незначительные корректировки в выполнение технических элементов, и делает акцент на решении тактических задач. Построение тренировочного процесса в профессиональных командах, базируется на освоении базовой техники, поэтапного разучивания тактических ситуаций и совершенствовании технико-тактического мастерства. Представленная система построения тренировочного процесса

является наиболее эффективной, что подтверждает исследования Э.Г. Алиев [1].

Подготовка студентов первого курса ТулГУ по мини-футболу базируется на определении комплекса теоретических знаний. Теоретическое тестирование представлено шестью этапами по принципу повышения уровня сложности вопросов и заданий. Тесты состояли из 10 вопросов, определяющих знание основных положений и правил игры в мини-футбол, решение тактических задач. Суммарный итог теоретического тестирования на каждом этапе составлял 15 баллов. При проведении исследования, в котором приняли участие студенты первого курса ТулГУ установлено, что в среднем уровень теоретических знаний по мини-футболу составляет 12,5 балла и является высоким.

Исследование физических качеств студентов свидетельствует, что показатели скоростно-силовой подготовленности, определенные путем выполнения прыжка в длину с места, являются наиболее ярко выраженными. При максимальном требовании для оценки «отлично» прыгать в длину на 250 см, студенты в среднем выполняли прыжок на 245,7 см. Наблюдалось изменение показателя развития скоростно-силовых качеств в динамике обучения: у студентов первого курса данный показатель находится в диапазоне $247,5 \pm 0,48$ см. и варьируется на 2 %; Полученные нами данные подтверждают результаты исследования и доказывают высокий уровень влияния скоростно-силовых качеств при подготовке в мини-футболе.

Владение техническим элементом жонглирования мяча свидетельствует о низком уровне у студентов 1 курса в начале обучения, среднем в середине обучения и высоком в конце учебного года (таб.).

***Показатели владения техникой жонглирования мяча
в мини-футболе студентами 1 курса в течение учебного года***

Учебный год	$\bar{X} \pm m$	y	v	t	p
Начало года	30,9±0,51	3,43	11%	4,92	>0,001
Середина года	35,5±0,62	3,17	9%	5,91	>0,001
Конец года	39,5±0,28	1,31	3%	14,93	>0,001

Наблюдается динамика развития уровня владения жонглированием мяча на протяжении обучения и снижение степени варьирования результата до 3 %. Достоверность отличий показателя жонглирования мячом в мини-футболе по критерию Стьюдента составляет $p > 0,001$. Выполнение технического элемента удар на дальность свидетельствует о диапазоне передачи на 33–38 м. В среднем 83 % испытуемых выполнили данное упражнение на 34–35 м, что составляет норму.

Выводы. При проведении исследования установлено, что высокую степень влияния на преподавание мини-футбола в вузе имеет теоретическая, техническая подготовка игроков, развитие их физических качеств, дифференциация и индивидуализация тактической подготовки. Выявлено достоверный прирост результата в жонглировании мячом ($p > 0,001$) на протяжении всего цикла обучения, выполнение передачи на дальность в пределах нормы у 83 % испытуемых, высокий уровень теоретических знаний (85,7 %).

Перспектива дальнейших исследований состоит в изучении влияния на технико-тактический уровень подготовки по мини-футболу быстроты и ловкости, анализ владения техническими элементами приема и передачи мяча, а также психологической подготовленности спортсменов.

Список литературы

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Советский спорт, 2012. 554 с.

2. Андреев С.Н., Левин В.В. Мини-футбол. Подготовка футболистов спортивных школах и любительских командах. Липецк: Изд-во «ГУ РОГ», 2004. 496 с.

3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в высших учебных заведениях. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.

4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 264 с.

Наткин Илья Викторович, преп., аспирант, r.carlos91@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

TEACHING MINI FOOTBALL STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

I.V. Natkin

The structure of the training process on mini-football in high school. The main factors influencing the teaching of mini-football in high school students. The study involved students of 1st year. Confirmed by data on the effect of speed-strength and explosive power on the level of a mini-football players. Revealed a high level of theoretical knowledge, the dynamics of growth results in the performance of juggling the ball, the normal level of transfers to the range.

Key words: indoor soccer, student, training, equipment, tactics, juggling, transmission, speed-strength.

Natkin Ilya Viktorovich, teacher, graduate student, r.carlos91@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.В. Сак

Раскрыто содержание структурных блоков модели процесса подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки. В данном аспекте определены педагогические условия и методологические подходы, выявлены компоненты готовности, разработана методика формирования специальных знаний и навыков передвижения на лыжах.

Ключевые слова: физическая культура, будущие учителя начальных классов, лыжная подготовка.

В образовательном стандарте по специальности 1–01 02 01 «Начальное образование» указывается, что целью подготовки специалиста является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности [1].

Эффективность преподавания физической культуры (ФК) в начальных классах во многом зависит от качества подготовки педагогов, их уровня владения знаниями по методике преподавания и двигательными навыками видов физических упражнений, входящих в содержание учебной программы «Физическая культура и здоровье». Поэтому образовательный процесс профессиональной подготовки студента к самостоятельной педагогической деятельности должен состоять из формирования методики преподавания основ видов спорта, включенных в содержание школьной программы, в т. ч. и лыжной подготовки (ЛП).

Нами установлено, что подготовка педагогических кадров в вузах не ориентирована должным образом на формирование у будущих учителей начальных классов знаний, двигательных умений и навыков по вопросам организации и проведения с учащимися уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» и, в частности, ЛП. Организация образовательного процесса по ФК с будущими педагогами осложняется тем, что образовательные задачи по ЛП решаются в условиях дефицита времени, выделяемого на освоение учебного материала, недостатке научно обоснованных методик обучения. Данная категория занимающихся требует нетрадиционных подходов к подбору средств физического воспитания для решения образовательных задач по ЛП с учетом низкого уровня физического состояния их организма.

Поэтому, прежде чем приступить собственно к процессу подготовки (на практических занятиях по ФК) будущих учителей к проведению уроков ЛП, необходимо его смоделировать. Моделирование как теоретический метод исследования предполагает конструирование новой реальности (модели), обеспечивающей возможность представить, выяснить соотношение различных сторон объекта, прогнозировать его дальнейшее развитие. Под моделью при этом понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы-оригинала [2].

Цель исследования – разработка модели процесса подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков ЛП с учащимися младших классов.

В педагогической литературе нами не обнаружено модели подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков по предмету «Физическая культура и здоровье», в том числе и по ЛП. Мы впервые предприняли попытку создать такую модель, рассматривая ее как образец, на основании которого можно эффективно организовывать данный процесс в вузе со студентами специальности 1–01 02 01 «Начальное образование».

Основная часть. Разработанная организационно-педагогическая модель подготовки будущих педагогов к проведению уроков ЛП является сложным структурным образованием, позволившим представить в схематической форме реальный педагогический процесс путем объединения в единое целое его компоненты (цель, задачи, методологические подходы, виды профессионально-педагогической готовности) и наглядно отразить существенные характеристики педагогической деятельности по реализации данного процесса.

Структурными компонентами модели выступают концептуальный, структурно-содержательный, методологический, содержательный и результативно-итоговый блоки.

Концептуальный блок представлен совокупностью целей, которые направлены на подготовку будущих учителей к проведению уроков. В него включены педагогические условия процесса их подготовки к предстоящей педагогической деятельности, учитывающие следующие положения:

1) педагогический процесс должен строиться в соответствии с принципами формирования знаний по методике преподавания ЛП и навыков передвижения на лыжах: сознательности, активности, доступности, наглядности, прочности, систематичности;

2) процесс подготовки основывается на готовности учителя к качественному проведению уроков ЛП;

3) процесс подготовки возможен на практических занятиях ЛП, организационной особенностью которых является их проведение в

условиях смешанного режима (50 % занятий в спортивном зале и 50 % – на снегу).

В структурно-содержательном блоке определены структурные компоненты профессионально-педагогической готовности будущих учителей к проведению уроков.

Под готовностью педагога к осуществлению педагогической деятельности понимают интегральное, профессионально-значимое качество учителя, представляющее собой систему взаимосвязанных структурных компонентов, включающих личностные (профессиональные мотивы и интересы) и профессиональные (профессиональные знания и умения) компоненты [3]. Мы предположили, что компонентами готовности учителя начальных классов к проведению уроков ЛП с младшими школьниками должна быть теоретическая и практическая готовность.

Важным компонентом в структуре готовности учителя начальных классов к проведению уроков с младшими школьниками выступает теоретическая готовность. В.А. Сластенин и Л.С. Подымова (1997) предполагают при рассмотрении теоретической готовности к профессиональной деятельности не только наличие у педагога психолого-педагогических и специальных знаний, но и проявление этого вида готовности в умении анализировать, прогнозировать, проектировать и рефлексировать результаты своей педагогической деятельности [3].

Практическая готовность проявляется во внешних умениях педагога, т. е. в действиях, которые можно осуществлять в педагогическом процессе. По мнению В.А. Сластенина, практическая готовность представлена организаторскими и коммуникативными умениями [3]. Мы считаем, что наибольшую значимость для специалиста по ФК представляют организаторские умения, направленные, в первую очередь, на внешнюю сторону организации педагогического процесса.

Рассмотренные компоненты готовности учителя начальных классов к проведению уроков ЛП должны находиться во взаимосвязи и проявляться, прежде всего, в том, что знания, как основа специальной теоретической готовности, являются базовым условием для формирования практической готовности.

Методологический блок включает в себя методологические подходы к процессу подготовки будущих учителей к проведению уроков ЛП с учащимися начальных классов.

Приступая к моделированию процесса подготовки будущих учителей к проведению уроков, мы исходили из того, что залогом его эффективности является адекватное концептуальное осмысление с позиций ведущих методологических подходов. Руководствуясь теоретико-методическими положениями, определяющими логику и закономерности построения образовательного процесса, мы используем системный,

лично-ориентированный, деятельностный и компетентностный подходы.

Для моделирования процесса подготовки будущих учителей к проведению уроков ЛП важным следует признать использование идей системного подхода, обеспечивающего целостность, единство и взаимосвязь образовательной деятельности студентов с их будущей самостоятельной работой. Использование системного подхода указало на необходимость установления определенной последовательности использования физических упражнений, направленных на формирование навыков передвижения на лыжах, воспитание физических качеств, реализацию принципа непрерывности образовательного процесса с системным чередованием в нем имитационных физических упражнений, направленных на формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств, с учетом положительного их переноса на технику передвижения на лыжах.

Поскольку ведущими тенденциями педагогической науки становятся ее ориентация на развитие личности, обращение к мировоззренческим основам образования, возрождение гуманистической позиции, при подготовке будущих учителей начальных классов к проведению уроков мы использовали лично-ориентированный подход. Данный подход предполагает признание занимающегося субъектом развития, обучения и воспитания, реализующим свои устремления по отношению к внешнему миру в процессе субъект-субъектных отношений и взаимодействий [4, 5, 6, 7].

Использование общих идей лично-ориентированного подхода при подготовке будущих педагогов к проведению уроков ЛП с учащимися начальных классов осуществляется через системную реализацию следующих положений:

а) лично-ориентированный подход выступает как практико-ориентированная тактика исследования процесса подготовки будущих учителей к проведению уроков, позволяющая разработать методику данного процесса;

б) формирование специальных знаний и навыков передвижения на лыжах в аспекте лично-ориентированного подхода определяет построение деятельности педагога на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей;

в) результатом данного процесса в аспекте лично-ориентированного подхода является развитие учебно-познавательной активности будущих учителей, направленных на овладение знаниями по методике преподавания ЛП.

Ключевыми составляющими механизма организации процесса подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков

ЛП на основе личностно-ориентированного подхода являются:

- наделение личностным смыслом творческой деятельности студентов по подготовке к проведению уроков через операции оценивания, осмысливания, рефлексии;

- создание развивающей воспитательной среды, как пространства для подготовки к проведению уроков (специальное конструирование практических занятий для выполнения в нем субъектных возможностей и раскрытия личностных смыслов);

- организация диалогового общения между всеми субъектами педагогической деятельности.

Реализация данного подхода предполагает своевременный грамотный анализ, коррекцию учебно-познавательной активности будущих учителей, нахождение эффективных решений выявленных проблем.

В рамках личностно-ориентированного подхода к основным можно отнести следующие принципы: природосообразности, субъективности ценностно-смысловой направленности, самоорганизации и саморазвития личности.

В качестве методологического основания при подготовке будущих учителей к проведению уроков ЛП мы также использовали деятельностный подход. Подготовка будущих педагогов к проведению уроков в аспекте данного подхода опирается на необходимость специального проектирования и конструирования организации образовательного процесса, что позволяет сформировать знания по методике преподавания на деятельностной основе путем применения активных методов обучения, стимулирующих совместную деятельность студентов и преподавателя. Данная организация учебного процесса позволяет регулировать образовательную деятельность будущих учителей, тем самым, создавая условия для овладения ими умениями использовать знания в будущей профессиональной деятельности. Управляя деятельностью студентов, преподаватель тем самым формирует его сознание, основная задача при этом – максимально использовать развивающие возможности активных методов обучения и изучаемого материала.

Использование деятельностного подхода позволяет будущему учителю начальных классов в ходе воздействия на его личность не просто усваивать информацию о знаниях по методике преподавания, а находиться в активной деятельностной позиции. Деятельностный подход конкретизируется следующими принципами: здоровьесберегающий, рефлексивности.

Сложность и многогранность профессионально-педагогической готовности будущих учителей к проведению уроков ЛП обуславливает

необходимость компетентного подхода к определению содержания готовности. Для того, чтобы успешно проводить уроки, учителю нужно обладать определенными компетенциями. Чаще всего профессиональная компетенция педагога выражает единство теоретической и практической готовности специалиста к деятельности и характеризует его профессионализм [8]. Иными словами, компетенция – это единство знаний и опыта, необходимых для решения теоретических и практических задач [9].

Компетентный подход позволил сделать вывод о наличии специфических компетенций для осуществления профессионально-педагогической деятельности учителя начальных классов. На основе анализа отечественных и зарубежных подходов нами определено содержание компетентности учителя начальных классов для проведения уроков ЛП с младшими школьниками.

Профессионально-педагогическая компетентность будущего учителя в области проведения уроков ЛП со школьниками начальных классов включает в себя такие видимые (поверхностные) компетенции, как знания, умения и навыки, наиболее поддающиеся формированию и развитию [10] и отражающие теоретическую и практическую его готовность.

В педагогическом процессе вуза при подготовке учителей начальных классов в первую очередь оцениваются видимые компетенции. Оптимальное сочетание знаний и умений с ориентацией на опыт решения практических задач является основой профессионально-педагогической готовности учителя начальных классов к проведению уроков ЛП с младшими школьниками. Осуществление подготовки педагогов в этом направлении сложно реализовать посредством использования возможностей учебной дисциплины «Физическая культура». Такая подготовка возможна при условии:

- формирования профессионально-педагогической готовности учителя начальных классов к проведению уроков с младшими школьниками путем воздействия на видимые компетенции педагога;
- придания профессиональной подготовке практико-ориентированного характера на основе выделенных компетенций.

Основные теоретические положения о природе готовности и профессиональной компетентности легли в основу экспериментальной программы «Лыжная подготовка». Выполнение программы обеспечивает профессионально-педагогическую готовность учителя начальных классов к проведению уроков с младшими школьниками и позволяет реализовать экспериментальную методику формирования специальных знаний по ЛП и навыков передвижения на лыжах.

Содержательный блок раскрывает организацию работы по

реализации в практике работы вуза методики формирования специальных знаний по ЛП и навыков передвижения на лыжах у будущих учителей начальных классов. Он направлен непосредственно на подготовку будущих учителей к проведению уроков, где определена организационно-педагогическая структура методики формирования специальных знаний и навыков передвижения на лыжах.

Представленная экспериментальная методика как проект последовательно осуществляемой педагогической деятельности, направленной на достижение прогнозируемых результатов образовательного процесса, посредством реализации следующих взаимосвязанных этапов: диагностического, предварительной ЛП, практико-деятельностного (включающего подэтапы: теоретико-методический и двигательно-развивающий), контрольно-рефлексивного и результативного, ориентированных на формирование структурных компонентов готовности будущих учителей к проведению уроков ЛП. Каждый этап характеризуется задачами, способами осуществления образовательного процесса и планируемым результатом, что в целом позволяет получить конечный результат и достичь поставленной цели. Предполагаемым результатом реализации методики является достаточный уровень владения будущими учителями специальными знаниями и навыками передвижения на лыжах, методическими умениями и навыками для проведения уроков ЛП с учащимися начальных классов.

Предложенная методика характеризуется специфическими особенностями, заключающимися в применении для формирования у занимающихся знаний по методике преподавания – активных методов обучения; для овладения техникой передвижения на лыжах – имитационных упражнений лыжника; для развития двигательных способностей – подготовительных упражнений (данный процесс обучения в спортивном зале чередуется с занятиями на лыжах).

Результативно-итоговый блок раскрывает критерии сформированности знаний по методике преподавания, навыков передвижения на лыжах и методических умений и навыков, а также определен комплекс диагностических методик, позволяющих оценить результативность функционирования модели, когда результатом выступает оптимальный уровень подготовленности будущих учителей к проведению уроков с учащимися начальных классов.

Таким образом, разработанная структура и содержание модели позволяет последовательно и целенаправленно осуществлять подготовку будущих педагогов к проведению уроков ЛП с младшими школьниками.

Список литературы

1. Образовательный стандарт по специальности 1–01 02 01 «Начальное образование»: постановление Мин-ва обр. Респ. Беларусь, 30 авг. 2013 г., № 87. Минск: РИВШ, 2013. 27 с.
2. Шевардин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: ВЛАДОС, 1999. 512 с.
3. Слостенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М.: ИЧП «Издательство Магистр», 1997. 224 с.
4. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования: монография. РнД: Ростовский гос. пед. ин-т, 2000. 198 с.
5. Якиманская И.С. Технология личностно-ориентированного образования. М.: Сентябрь, 2000. 176 с.
6. Сиренко С.Н. Содержательно-методические аспекты личностно-ориентированного образования: метод рекомендации. Минск: Изд-во МИУ, 2003. 49 с.
7. Хуторской А.В. Методика личностно-ориентированного обучения: как обучать всех по-разному?: пособие для учителей. М.: Владос-пресс, 2005. 383 с.
8. Слостенин В.А., Виленский М.Я. Реформы школы и готовность учителя к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1985. № 6. С. 43–45.
9. Жук О.Л., Сиренко С.Н. Педагогика. Практикум на основании компетентного подхода: учеб. пособие / под общ. ред. О.Л. Жук. Минск: РИВШ, 2007. 192 с.
10. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / пер. с англ. М.: Когито-центр, 2002. 394 с.

Сак Юрий Васильевич, ст. преп., u.sak@grsu.by, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

MODEL OF TRAINING PRIMARY SCHOOL TEACHERS TO TEACH SKI TRAINING

Y.V. Sak

The article reveals the content of the building blocks model of the process of preparation of future elementary school teachers to teach ski training. In this aspect of the pedagogical conditions and methodological approaches identified components of readiness, the methods of formation of specialized knowledge and skills of movement on skis.

Key words: physical education, primary school teachers, ski training.

Sak Yuri Vasilyevich, senior lecturer, u.sak@grsu.by, Belarus, Grodno, Grodno State University named Yanka Kupala

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

К.Н. Сизоненко

В рамках разработки формирования теоретических знаний и методических умений физической активности и оценки их эффективности представлен экспериментальный материал по систематизации знаний у студентов, их физической подготовки, оценка эффективности, сформированности организаторских, коммуникативных, гностических и конструктивных способностей у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: физическая активность, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, анализ профессиональной подготовки, анализ сформированности компонентов, физическое развитие, физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Важную роль в формировании физической активности студентов играет освоение определенной суммы знаний для осуществления собственной двигательной деятельности. К сожалению, теоретические аспекты образования в сфере физической культуры в общеобразовательной и высшей школах носят лишь декларативный характер и остаются только на страницах программных документов. В то же время для выпускников вузов наступает момент к жизни, когда необходимо для решения личностных и профессиональных целей использовать запасы знаний в области физической культуры.

Разработанное содержание теоретического курса реализовывалось в объеме 32 аудиторных часов. Оно строилось на основе содержания теоретического раздела государственной программы, дополненного нами содержанием, отражающим специфику профессиональной деятельности специалиста и особенности Дальневосточного региона.

Содержание теоретического курса в обобщенном виде включает в себя: основные понятия и термины, инновационные научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, (раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие знания, убеждения и умения по использованию полученных знаний и приобретению собственного практического опыта в регулярной и целенаправленной физической активности.

По нашему мнению, особое место в системе научных знаний должно отводиться роли физической активности и здоровьесберегающих средств в содействии к достижению высокого уровня профессиональной

готовности и профессионализма в будущей трудовой деятельности. В то же время феномен физической активности не находит своего места в системе знаний студентов. Поэтому важно было включить в содержание теоретического курса знаний о феномене физической активности, ее роли в достижении профессиональной готовности и профессионализма в будущей деятельности, а также знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Для реализации теоретического раздела нами было разработано учебное пособие «Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура», которое было рекомендовано УМО по педагогическому образованию РФ.

В целом передача знаний должна осуществляться как в лекционном курсе, так и на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях постоянно, последовательно на протяжении всех лет обучения студентов и рамках реализации дисциплины «Физическая культура».

Важным компонентом качества знаний является уровень их научности. Научность знаний в области физической культуры студента обусловлена следующими критериями: уровнем содержания дисциплины «Физическая культура»; научным уровнем коммуникации знаний; интеллектуальными способностями студентов [1].

Разработка и теоретическая схематизация объективных знаний по дисциплине «Физическая культура» осуществляется на основе гуманитарных, естественнонаучных и точных дисциплин. Из всех педагогических дисциплин физическая культура, на наш взгляд, является самой многогранной и поликомпонентной, имеющей высокую степень сложности.

Научный уровень коммуникации знаний определяется наличием современных средств связи, технологией и профессионализмом преподавателей физического воспитания.

Интеллектуальные способности студентов являются субъективным фактором, который формируется в процессе образования студентов и активизируется интересами. Уровень знаний по физической культуре проявляется от простого описания до изложения материала на междисциплинарном языке [1].

В современных социальных условиях при реализации теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» важным является возрастание функций вузовской лекции. К ним можно отнести: мотивационную (формирование интереса к физической культуре, спорту и т. д.), организационно ориентированную (ориентация в дополнительных источниках и литературе, советы по организации самостоятельной работы), профессионально-воспитательную (воспитание профессионального признания, содействие достижению профессионализма, профессиональной этике, развитие специальных качеств и способностей),

методологическую (использование образцов, научных методов объяснения, анализа, интерпретации, прогноза), оценочную и развивающую (формирование мыслительных умений, чувств отношений, оценок). Учет данных функций позволяет осуществлять на лекции формирование всесторонних знаний о физической активности у студентов.

По дисциплине «Физическая культура» нами давалось сжатое изложение основных положений, служащих базой, для последующего анализа студентами информации и накопления, новой дополнительной. В этом проявляется информационная функция лекций.

При рассмотрении тем «Физическая культура к общекультурной и профессиональной подготовке студентов»; «Основы здорового образа жизни студента»; «Физическая культура в обеспечении здоровья»; «Физическая культура в профессиональной деятельности»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов» мы оперировали знаниями дисциплин общепрофессионального и специального блоков профессиональной подготовки. Это позволяет глубже рассмотреть специфику будущей профессиональной деятельности [3].

Теоретические знания на учебно-тренировочном занятии нами использовались перед основной частью, в начале и конце освоения учебных элементов, в период восстановления организма студентом после физической нагрузки и в заключительной части, дополняя лекционный курс. Информация сообщалась лаконично и обоснованно. Наши наблюдения показали, что 10–15-минутные затраты времени на теоретические сведения во время учебно-тренировочных занятий являются оптимальными и позволяют увеличить раздел теоретических знаний примерно на 18 часов в учебный год.

Важное значение при передаче знаний имеет материально-техническое сопровождение теоретического курса. Оно является не только инструментальной составляющей формирования теоретических знаний о физической активности, позволяющей повысить эффективность усвоения знаний, но и средством воспитания интереса студентов к учебной деятельности. В процессе проведения лекций нами использовались плакаты, рисунки, таблицы, видеофильмы, оздоровительные программы на CD-дисках, материалы контроля и самоконтроля.

Таким образом, теоретический курс по дисциплине «Физическая культура», учитывающий специфику будущей профессиональной деятельности и региональные особенности, реализуемый в процессе физического воспитания студентов в высшем учебном заведении должен быть направлен на формирование теоретических знаний о физической активности.

Методические умения и навыки формировались в процессе, реализации методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в объеме 36 аудиторных часов. Они были направлены на освоение методических умений и навыков по целенаправленному использованию видов физической активности студентами, основных методов и способах формирования здоровья, учебных, профессиональных и жизненно важных двигательных умений и навыков. Каждое методико-практическое занятие, проводимое со студентами, согласовывалось с соответствующей теоретической темой. На первом курсе значительное внимание отводилось оценки индивидуального состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности. На втором – разработки индивидуальных программ физической активности и здоровьесбережения. На третьем – разработки программ физической активности и здоровьесбережения с учетом будущей профессиональной деятельности. На четвертом – разработки и проведение физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в учреждениях будущей профессиональной деятельности. На пятом курсе студенты использовали полученные знания, инструктивные навыки и умения, двигательные навыки и умения в самостоятельных занятиях физической активности [3].

Большие возможности для активизации учебной, научной и самостоятельной работы студентов имеет не только изучение методик оценки состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности, но и активное включение студентов в оценку собственных кондиций. Активность студентов во много раз возрастала при разработке собственных программ физической активности и здоровьесбережения с учетом первоначального контроля [2].

Важно и сложно было показать студентам роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе и физической активности в содействии достижению высокого уровня профессиональной готовности.

В процессе реализации методико-практического курса, при анализе профессиограммы, нами при активном участии студентов были выявлены особенности личностных, физических и психофизических качеств будущего специалиста. При этом, как показало педагогическое наблюдение, значительно повышалась активность студентов не только на занятиях по методико-практическому и учебно-тренировочному разделам дисциплины «Физическая культура», но и при освоении дисциплин общепрофессионального и специального блоков профессиональной подготовки.

На первом этапе педагогического эксперимента была проведена оценка теоретических знаний и методических умений у студентов первого

курса. Она являлась исходным показателем формирования физической активности. Результаты исследования показали, что на первом этапе исходный уровень контрольной группы составил $2,9 \pm 0,24$ балла, в экспериментальной $2,9 \pm 0,26$ балла ($p > 0,05$), что соответствует I уровню усвоения знаний. Чтобы иметь полную информацию об усвоении теоретических знаний и приобретении методических умений студентами, нами оценивались знания по новым разделам и темам дисциплины «Физическая культура», в процессе эксперимента показатели усвоения теоретических знаний и методических умений компонентов физической активности (уровень осознанного восприятия и запоминания, а также последующего их воспроизведения) в контрольной и экспериментальной группах были достаточно высокими, что подтверждается показателями качества знаний ($3,6 \pm 0,16$ балла в экспериментальной группе, $3,1 \pm 0,12$ балла в контрольной группе, $p < 0,05$).

Однако там, где необходимы аналитические мышление (анализ обобщения, абстрагирование, использование межпредметных связей и др.) и творчество в использовании знаний (третий и четвертый уровни), показатели качества знаний в экспериментальной группе, были достоверно выше, чем в контрольной [3].

Анализ профессиональной подготовки будущих специалистов позволил установить, что в экспериментальной группе успеваемость студентов выше по общепрофессиональному и специальному блокам подготовки.

Анализ сформированности компонентов профессиональной деятельности показал, что их итоговый уровень у испытуемых экспериментальной группы был выше, чем контрольной. Показатели гностических, конструктивных, организаторских и коммуникативных способностей отражают положительное влияние разработанной технологии физической активности на формирование профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.

Исходные данные сформированности и организаторских, коммуникативных, гностических и конструктивных способностей у испытуемых экспериментальной и контрольной групп достоверно не отличались и соответствовали среднему уровню. По окончании эксперимента разница в показателях коммуникативных способностей оказалась несколько ниже, что свидетельствует о том, что педагогическая деятельность способствует развитию в личности профессиональных качеств (установлению деловых и товарищеских контактов с людьми, участию в групповых мероприятиях, умению влиять на людей, стремлению им помочь).

Анализируя результаты исследования по формированию гностических и конструктивных способностей, мы отметили более

высокий уровень их развития у студентов экспериментальной группы. На наш взгляд, это связано с построением междисциплинарного обучения, которое позволяет переносить знания из одной области в другую, адекватно оценивать ситуацию, планировать дальнейшие действия, прогнозировать результат и в связи с этим регулировать свою деятельность.

Таким образом, уровень усвоения теоретических знаний и методических умений компонентов физической активности тесно взаимосвязан с основными блоками профессиональной подготовки студентов. Теоретические знания по дисциплине «Физическая культура» определяют приобретение и совершенствование методических умений и содействуют определенному воздействию на глубину и широту усвоения знаний профессиональной подготовки.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
2. Тристан В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. Омск: ОГиФК, 1994. 141 с.
3. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи: монография. / В.П. Колосов [и др.]. Владивосток: Дальнаука, 2007. 221 с.

Сизоненко Константин Николаевич, канд. пед. наук, доц., p-l-vi@mail.ru, Россия, Благовещенск, Амурский государственный университет

FORMATION THEORETICAL KNOWLEDGE AND METHODOLOGICAL SKILLS PHYSICAL ACTIVITY AND ASSESSMENT OF THEIR EFFECTIVENESS

K.N. Sizonenko

As part of the development of the formation of theoretical knowledge and teaching skills of physical activity and to assess their effectiveness presents experimental material on systematization of knowledge among students, their physical training, performance evaluation, of formation of organizational, communication, Gnostic and constructive abilities in the subjects of the experimental and control groups.

Key words: physical activity, methodological and practical and educational training sessions, training analysis, analysis of formed components, physical development, physical training in professional roles.

Konstantin Nikolaevich Sizonenko, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, p-l-vi@mail.ru, Russia, Blagoveshchensk, Amur State University

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

А.Ю. Славина

Рассмотрено понятие физическая культура личности, основные задачи физического воспитания студентов специальной медицинской группы, приведена динамика изменения численности групп специального отделения Московского государственного строительного университета за несколько лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, специальная медицинская группа, физическая культура личности, комплекс ГТО.

Физическое воспитание в Московском государственном строительном университете (МГСУ) является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студента. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [8].

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 23 июня 2014 года) организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;

9) содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта;

10) участие обучающихся в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных универсиадах и официальных спортивных соревнованиях.

В строительных вузах физическое воспитание и спорт рассматривают как важнейшее средство сохранения здоровья, физического совершенствования и формирования конкурентоспособного специалиста. Специальности, предложенные в университете, подразумевают под собой не только наличие у студента базовых и специальных знаний по изучаемым дисциплинам, а также высокий уровень физического развития, физической и психической подготовленности, развитой физической культуры личности.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [1].

В.И. Федоров (2005) в своей работе указывает следующие уровни проявления физической культуры личности:

- предноминальный уровень – причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельностью, ее смысловым и общекультурным потенциалом. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным.

При номинальном уровне знания ограничены, бессистемны; смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Практически умения ограничены простейшими элементами – утренняя зарядка, отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность – личная. Иногда студенты этого уровня могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности репродуктивного характера по просьбе педагога. В послевузовском периоде они не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии.

- потенциалный уровень – в его основе положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.

- направленность «на себя» – в этом случае студенты большое значение придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий. Используют частично физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении извне. После окончания вуза проявляют физкультурно-спортивную активность, лишь попадая в благоприятную среду.

- творческий уровень – характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации ЗОЖ; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самодеятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Границы выделенных уровней подвижны. Они свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем. А это является движущей силой развития его физической культуры [7].

Исходя из анализа научно-методической литературы, а также практики проведения занятий, результатов анкетирования и теоретического зачета по предмету «Физическая культура» можно сказать, что большинство студентов мало заинтересованы в получении знаний, умений и навыков для укрепления своего здоровья и улучшения физической формы. Это говорит о том, что среди студентов преобладают номинальный и потенциалный уровень проявления физической культуры личности. В дальнейшем такое отношение к физической культуре может негативно сказаться на состоянии здоровья, и соответственно на профессиональных качествах выпускника. Как известно, что рынок труда уже создал образ потенциалного нанимаемого специалиста – высокий уровень образования, наличие опыта и хорошее состояние здоровья.

В настоящее время в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Минобразования и Минздравсоцразвития

РФ, только 12 % детей, поступающих в первый класс, практически здоровы; 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми и более 50 %, окончивая школу, уже имеют 2-3 хронических заболевания. Неудивительно, что самые типичные заболевания у школьников (заболевания опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, органов зрения и т. д.) соответствуют перечню заболеваний студентов, относящихся к специальной медицинской группе. По официальным данным диспансерных обследований студентов вузов растет процент лиц, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) до 30–45 % и полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре до 10–25 % [4].

Специальное медицинское отделение комплектуется из студентов, имеющих функциональные отклонения, недостатки в физическом развитии, физической подготовленности или имеющих остаточные явления; патологические отклонения после перенесенных заболеваний, а также инвалидов с детства. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок по различным причинам, также зачисляются в специальное медицинское отделение для выполнения доступных им разделов учебной программы.

Целью физического воспитания в отделении СМГ являются формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в дальнейшем в своей профессиональной деятельности, а также для поддержания своего здоровья и здоровья своей семьи.

Основными задачами физического воспитания в СМГ являются:

- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение работоспособности;
- устранение отклонений и недостатков в физическом развитии;
- ликвидация патологических отклонений после перенесенных заболеваний;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности студентов;
- формирование необходимых профессионально-прикладных навыков.

В МГСУ физической культурой в СМГ занимается около 1200 студентов и более 500 студентов занимаются по индивидуальной программе (СМГ «Б»). При этом статистика показывает, что в 2004 году в Московском государственном строительном университете к СМГ относилось 11 % студентов [2], в настоящее время – почти 25 % [5].

Проведенный мониторинг заболеваний студентов первого курса МГСУ в 2013 году показал, что на первом месте стоят заболевания нервной системы, на втором – сердечно-сосудистой, третье место занимают болезни дыхательной системы.

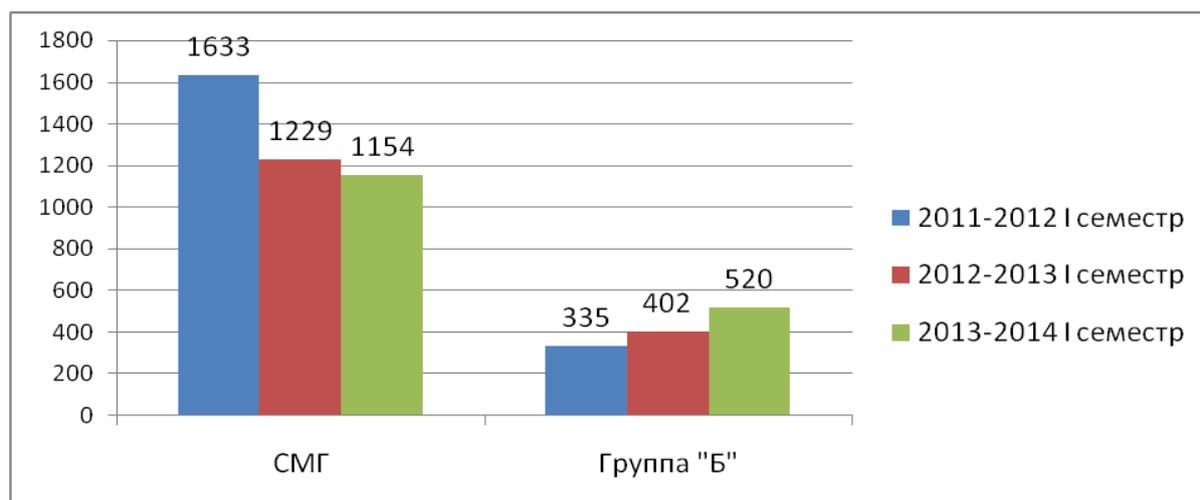
Существуют определённые особенности проведения занятий с такими студентами:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- подавляющее большинство из них в школах были освобождены от занятий физической культурой, в результате они не имеют практических навыков техники выполнения того или иного упражнения [5].

В цифровом отчете за 2011–2014 учебные годы можно легко проследить динамику изменения численности студентов в СМГ. При этом видно, что уменьшение количества занимающихся в СМГ снижается при увеличении доли студентов в группе «Б», занимающихся по индивидуальной программе. Как показано на рисунке, с каждым годом все большее количество учащихся страдают необратимыми заболеваниями и нуждаются в медицинской помощи.

В настоящее время, очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремление к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные и организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом.

В связи с этим назрела острая необходимость создания на государственном уровне единой системы тестирования и контроля физического состояния детей и молодежи как основных структуры здоровья [6].



Динамика СМГ и группы "Б" за первый семестр 2012-2014 гг.

Одой из таких систем может стать опыт физического воспитания в СССР, комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс является государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности для групп населения от 16 лет и старше (три возрастные ступени). Комплексы предусматривали

«всестороннее физическое развитие людей, укрепление и сохранение их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины» [2].

В соответствии с указом «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» президентом РФ поставлен срок вступить в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Нормы, индивидуально подобранные для детей и молодежи в зависимости от их состояния здоровья, могут стать одной из предпосылок развития комплекса ГТО среди лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

Учитывая то, что в настоящее время у молодежи, отнесенных к СМГ, часто встречается не одна, а несколько заболеваний, тщательная проработка системы сдачи нормативов необходима.

В связи с этим возможны несколько вариантов работы со СМГ:

- введение понижающего коэффициента для молодежи с ослабленным здоровьем;
- введение коэффициентов в зависимости от заболевания;
- частичная замена нормативов комплекса на те, которые способны выполнить сдающие по состоянию здоровья.

Дальнейшее исследование и анализ тестирования студентов специальной медицинской группы может более четко определить роль комплекса ГТО как средства воспитания будущего строителя.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4.
2. Всесоюзный спортивный комплекс ГТО. Справка. URL: <http://russianwinter.rian.ru/spravka/20060812/52549966.html>. (дата обращения: 25.11.2014).
3. Гуманитарное образование в строительном вузе: сборник / науч. ред. Н.Г. Милорадова. М.: АСВ, 2004. 160 с.
4. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта МГСУ, соответствующая задачам, поставленным руководством страны / В.А. Никишкин [и др.] // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта МГСУ. 2014. № 7. С. 102–109.
5. Козлова А.Ю. Оценка состояния здоровья студентов I курса строительного университета, отнесенных к специальной медицинской группе // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 61–65.
6. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса «Готов к

труду и защите Отечества» в 2008-2010 гг. / В.А. Кабачков [и др.] // Вестник спортивной науки. 2010. № 2. С. 47–50.

7. Федоров В.И., Шумилин А.П., Чикуров А.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов техн. вузов. Красноярск, 2005.

8. Физическая культура в строительных вузах: учебник / под ред. Л.М. Крыловой. М.: Изд-во АСВ, 2009.

Славина Анастасия Юрьевна, преп., SlavinaAY@mgsu.ru, Россия, Москва, Московский государственный строительный университет

PHYSICAL CULTURE AS KOMPONET OF FORMATION OF THE SPECIALIST OF TECHNICAL COLLEGE

A.Y. Slavina

In this article the concept physical culture of the person, the main objectives of physical training of students of SMG is considered, dynamics of change of number of groups of special group of MGSU for some years is given.

Keywords: physical training, health, special medical group, physical culture of the person, "GTO" complex.

Slavina Anastasia Yurevna, teacher, SlavinaAY@mgsu.ru, Russia, Moscow, Moscow State Construction University

УДК 796.011

ВНЕДРЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРАКТИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.Г. Сухих, Д.В. Фонарев

Ставится задача рассмотреть основные проблемы, возникающие у учителей физической культуры при попытках реализации федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования. Обозначены мнения ученых и практиков по поводу причин ситуации сложившейся в физическом воспитании учащихся средней школы.

Ключевые слова: федеральный государственный стандарт основного общего образования, методическая готовность, метапредметные результаты.

На сегодняшний день в системе школьного образования трудно найти темы более значимые и обсуждаемые чем те, которые касаются внедрения и реализации на практике федеральных государственных образовательных стандартов. Практически в каждом регионе РФ организованы экспериментальные площадки, творческие группы, курсы повышения квалификации; проходят конференции, семинары и круглые

столы. Все внимание педагогической общественности сосредоточено на организационно-методическом аспекте реализации требований ФГОС [7].

Государственный образовательный стандарт основного общего образования, вводимый во всех школах Российской Федерации с 2015 года и закрепленный в статье 11 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», наряду с формированием личностных и предметных результатов изучения отдельных дисциплин содержит и требования иного характера. В частности, в нем говорится о необходимости формирования у школьников надпредметных (метапредметных) результатов, рассматриваемых в качестве системы универсальных учебных действий.

В каждом учебном заведении разрабатывается ряд документов, необходимых для работы по новым стандартам. Ключевым из них является «программа формирования универсальных учебных действий» [8].

Что касается предмета «Физическая культура», то его содержание и специфика преподавания в современной школе, по мнению разработчиков ФГОС, теперь должны быть связаны с применением личностно – ориентированного подхода. При попытке его применения в практике учителя физической культуры, сталкиваются с рядом трудностей.

Во-первых, по мнению А.М Кондакова и А.А. Кузнецова это связано с тем, что стандарты не устанавливают образовательные технологии, методы, приемы и средства обучения, не содержат организационные, медицинские и финансовые ограничения образовательных программ, не регулируют формы и способы получения образования [5].

Во-вторых, в образовательной области «Физическая культура» наблюдается изоляция от тех тенденций, которые происходят в общем образовании, где активно разрабатываются современные технологии, основанные на новых дидактических методах и принципах, на совершенно иных формах взаимоотношений субъектов образовательного процесса [3].

В настоящее время, наряду с традиционным стандартно – нормативным подходом – системообразующим элементом существующей классно-урочной системы, существуют целый ряд научно обоснованных и введенных в практику физического воспитания основной школы технологических подходов: адаптивная физическая культура; здоровьесбережение средствами физического воспитания; здоровьесформирование средствами физического воспитания; спортизированное физическое воспитание; спортивно-валеологическое воспитание и др. [2].

Формирование планируемых результатов (предметных и метапредметных универсальных учебных действий) основной образовательной программы в основной школе, должны обеспечивать программы по отдельным учебным предметам и курсам, при условии, что будет применяться системно-деятельностный подход [4, 8].

С момента утверждения ФГОС основного общего образования было опубликовано ряд программ по предмету «Физическая культура». В первую очередь к ним относится «Примерная программа основного общего образования по «Физической культуре», в которой основное внимание по-прежнему уделяется формированию предметных результатов, а формирование универсальных учебных действий, как надпредметных результатов, должно происходить совместно с другими образовательными дисциплинами. Вместе с тем каждый учитель физкультуры обязан в своей рабочей программе и тематическом плане, кроме вышеупомянутых предметных результатов, представить средства и методы формирования личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных УУД. Это требует от учителя понимания сущности уже вышеупомянутого нами личностно ориентированного подхода.

История проникновения данного подхода в систему общего образования основана на теории и практике применения развивающего обучения таких авторов как Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов. В области физического воспитания школьников, в рамках ФГОС, личностно ориентированный подход стал объектом внимания в работах Д.Д. Кечкина, К.А. Каинова, А.М. Тихонова и др.

Несмотря на накопленный опыт в современных реалиях преподавания физической культуры в школе наблюдается такое явление, как психологическая и гностическая неготовность учителей физической культуры к работе в новых условиях [3, 9].

В современной научно – теоретической и методической литературе существуют разные понимания и определения «готовности учителя к педагогической деятельности». Так, например, одни авторы считают, что под «готовностью» следует рассматривать интегральную модель, особое состояние личности педагога, проявляемое во взаимодействии мотивационно-ценностного, когнитивного, операционально-практического, эмоционально-волевого и рефлексивного компонентов [10]. Другие считают, что «готовность учителя» определяется профессионально – педагогической, и методической подготовленностью. Авторы Г.Л. Копотева и И.М. Логвинова разработали модель методической готовности учителей общеобразовательных школ к реализации ФГОС, состоящую из трех взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Первый компонент – познавательный, который включает:

- наличие знаний содержания ФГОС и методических материалов, сопровождающих его введение;
- наличие умений, навыков и способность применять их в условиях реализации ФГОС;
- способность классифицировать и систематизировать методические материалы, сопровождающие введение ФГОС;

- способность выделять методические проблемы, связанные с реализацией ФГОС, анализировать и решать их;
- владение активными методами и формами деятельности по реализации ФГОС.

Второй компонент – эмоциональный:

- осознание ценности знаний содержания ФГОС и методических материалов, сопровождающих его введение;
- удовлетворенность деятельностью по реализации ФГОС;
- признание приоритетности субъект – субъектных отношений в процессе реализации ФГОС.

Третий компонент – мотивационный:

- интерес к методической работе, посвященной реализации ФГОС; постановка и осознание целей методической деятельности, посвященной реализации ФГОС;
- наличие мотива достижения цели реализации ФГОС;
- наличие мотивов повышения квалификации, познания, творчества в процессе реализации ФГОС [6].

В сложившейся ситуации с одной стороны введение ФГОС, основанного на личностно-ориентированном и системно-деятельностном подходах, и недостаточная готовность учителя физической культуры к его реализации, требуется модернизация содержания ряда компонентов системы физического воспитания в школе, которая позволила бы перейти к преподаванию предмета «Физическая культура» в соответствии с новыми реалиями.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. М.: Просвещение, 2011. 159 с.
2. Евсеев С.П., Комков А.Г., Шелков О.М. Реализация личностно ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 2 2006. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N2/p24-26,39-41.htm> (дата обращения: 25.11.2014)
3. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. ...канд. пед. наук. 2013. 24 с.
4. Козлов В.В., Кондаков А.М. Фундаментальное ядро содержания общего образования. М.: Просвещение, 2011. 79 с.

5. Кондаков А.М, Кузнецов А.А. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования: проект. М.: Просвещение, 2010. 39 с.

6. Копотева Г.Л., Логвинова И.М. Методическая готовность работников образования к реализации ФГОС начального, основного, среднего (полного) общего образования // Справочник заместителя директора школы. 2011. № 10. С. 8–12.

7. Ломакина Г.Р. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: проблемы реализации и практического применения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. Вып. 3 (27). 2013. С. 185–193.

8. Никандров Н.Д., Кондаков А.М., Кузнецов А.А. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования: проект. М.: Просвещение, 2008. 21 с.

9. Тихонов А.М. Процесс профессиональной подготовки по физической культуре в системе базовых дисциплин предметной подготовки // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. Вып. 98. 2009. С. 58–64.

10. Фатеев В.А. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к реализации личностно ориентированного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6.

Сухих Александр Георгиевич, учитель, аспирант, fizruk.1989@mail.ru, Россия, Краснокамск, МАОУ «СОШ № 10»,

Фонарев Дмитрий Владимирович, д-р пед. наук, проф., dozent1974@mail.ru, Россия, Чайковский, Чайковский государственный институт физической культуры

IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD OF GENERAL EDUCATION IN THE PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE

A.G. Suhih, D.V. Fonarev

The article seeks to consider the basic problems encountered by teachers of physical training in trying to implement the federal state educational standards of general education. Denoted the opinions of scholars and practitioners about the situation in physical training in basic school.

Key words: federal state standard of general education, methodical readiness, a meta-results.

Suhih Alexander Georgievich, teacher, graduate student, fizruk.1989@mail.ru, Russia, Krasnokamsk, School № 10,

Fonarev Dmitrii Vladimirovich, doctor of pedagogical Sciences, professor, dozent1974@mail.ru, Russia, Tchaikovsky, Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Т.Н. Тиосова

В соответствии с общемировой концепцией развития в нашей стране особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: стратегия, инновационные технологии, концепция развития, целевая программа, долгосрочная перспектива.

В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики.

В соответствии с поручением президента Российской Федерации по итогам совместного заседания президиума Государственного совета Российской Федерации и Совета при президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, состоявшегося 14 октября 2008 года (Пр-2248ГС от 21 октября 2008 г.) разработана стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года (далее – Стратегия) [1].

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

Улучшение социально-экономического положения страны в последнее десятилетие положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта, наблюдавшихся в 90-е годы.

За последние годы наметилось улучшение основных показателей развития физической культуры и спорта. Реализуется Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 гг.

Однако уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации.

При этом расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России [2].

Таким образом, перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные задачи, решение которых требует современных подходов на краткосрочную и долгосрочную перспективу.

За последние годы значительно возросла конкуренция на международной спортивной арене, и особенно это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие мировые державы стремятся использовать весь экономический и политический потенциал для успешного выступления спортсменов. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех стран заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты – это отражение социально-экономического развития страны. Для достижения поставленных целей в спорте требуется использование всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал. Спортивные победы способствуют созданию положительного имиджа страны на международной арене.

Глобальная конкуренция в спорте в перспективе будет усиливаться, что ставит задачи по развитию высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений [3].

Мировые спортивные державы перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления.

Цель стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта [1].

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

1. Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

2. Разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

3. Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования.

4. Совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров.

5. Развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

6. Развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

7. Создание системы обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

8. Финансирование мероприятий по реализации Стратегии осуществляется в пределах средств, предусмотренных на реализацию государственной политики в сфере физической культуры и спорта федеральным законом о федеральном бюджете на соответствующий год.

9. Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

10. Реализация разработанной стратегии позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни большинство населения страны, что, в конечном счете, положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

11. Существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх. Эти успехи будут достигнуты за счет, создания эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, с использованием новейших научных достижений.

Важнейшими элементами, во многом определяющими на долгосрочную перспективу развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, станет обеспечение инновационного характера создания и развития инфраструктуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

Список литературы

1. Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009г № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г». URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 11.11.2014).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». URL: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176> / сайт Президента России (дата обращения: 11.11.2014).

3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (дата обращения: 11.11.2014).

Тюсова Татьяна Николаевна, ст. преп., tiosovatn1958@mail.ru, Россия, Владивосток, Владивостокский филиал Российской таможенной академии

WAYS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN MODERN RUSSIA

T.N. Tiosova

In today's world there is a steady upward trend in the social role of physical culture and sports. In accordance with the global concept of development in our country of particular importance on strengthening the physical and mental health, promotion of healthy lifestyles.

Key words: strategy, innovative technology. Development concept, the target program, long-term perspective.

Tiosova Tatiana Nikolaevna, senior teacher, tiosovatn1958@mail.ru, Russia, Vladivostok, Vladivostok branch of the Russian customs Academy

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ АТЛЕТОВ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

А.В. Черкашин

Представлен анализ мотивации двигательной активности атлетов разных возрастных групп фитнес центров г. Благовещенск (Амурская область). Проведенное исследование позволило выявить в разных возрастных группах второстепенные и наиболее значимые мотивы, побуждающие к занятиям фитнесом.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, фитнес.

Спортивная сфера жизни общества в наше время является одним из приоритетных направлений политики нашей страны. Государство и человек заинтересованы в сохранении и укреплении своего здоровья, увеличении продолжительности жизни и ее качества. Начиная с 2000 г. в России активно развивается клубное движение, предлагающее населению различные спортивно-оздоровительные услуги. Одним из наиболее популярных и доступных видов двигательной активности, способствующих всестороннему физическому развитию человека, является оздоровительный фитнес. Систематические занятия, проводимые в

тренажерном зале, развивают силу, координацию, выносливость и другие физические качества. Занятия с отягощениями совместно с аэробными нагрузками являются одним из способов борьбы с лишним весом. Установлено, что регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на гормональную систему, настроение человека, а также являются доступным и приятным способом предупреждения болезней и укрепления здоровья [4].

Первым шагом на пути для занятий физическими упражнениями всегда является мотивация. Существует несколько типов мотивации: первоначальная, временная и постоянная [2]. Первоначальной мотивацией часто является желание понравиться противоположному полу. По нашим наблюдениям большинство молодых людей начинают заниматься с той целью, чтобы стать объектом внимания. Классический пример временной мотивации – подготовка к какому-либо событию, например, к отпуску, который человек планирует провести на море, или свадьбе, для того чтобы «влезть» в любимое платье и пр. Некоторые, начиная с таких «сезонных тренировок», втягиваются в тренировочный процесс и продолжают заниматься далее. Однако чаще вместе с уходящим событием, проходит и мотивация. К постоянной мотивации относится желание «быть в форме». С постоянной мотивацией приходит осознание того, что тренированное тело легче переносит стрессы, нагрузки, авралы на работе. Систематические тренировки подразумевают и особый «стиль жизни» – отказ от вредных привычек, постоянный режим дня, правильное питание и пр. Все это в конечном итоге благоприятно сказывается на общем самочувствии, здоровье и настроении человека [3].

Изучение мотивации атлетов разных возрастных групп проводилось на базе трех фитнес-центров г. Благовещенска: «Андеграунд», «Богатырь» и «Медведь» в 2012-2014 гг. В социологическом обследовании приняли участие 300 человек, посещающие клубы в течение трех и более месяцев. Приблизительно в равных числовых и процентных соотношениях были представлены лица мужского и женского пола, разные возрастные группы. Группы возрастных периодов трактовались согласно возрастной периодизации [1]: юношеский период (юноши 17–23 года; девушки 16–21 лет); зрелый возраст I период (мужчины 24–35 лет; женщины 22–35 лет); зрелый возраст II период (мужчины 36–60 лет; женщины 36–55 лет).

Для изучения мотивации атлетов была разработана анкета, в которой предлагалось оценить 30 мотивов по их значимости (табл. 1). Ниже представлена инструкция к анкете.

Инструкция: Дорогие друзья! Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства, мотивы), которые побудили и побуждают Вас к систематическим занятиям фитнесом. Сначала просмотрите весь перечень причин, предложенных в анкете. Каждую

причину необходимо оценить по степени значимости в 3-х балльной шкале: 1 балл – данная причина является малозначимой; 2 балла – более или менее значимой; 3 балла – причина имеет наибольшее значение. В анкете укажите возраст, пол и продолжительность времени (месяцы, годы) в течение которого Вы регулярно (не менее 2-3-х раз в неделю), посещаете тренажерный зал.

Таблица 1

Перечень мотивов, побуждающих к занятиям фитнесом

№	Мотивы, побуждающие к занятиям фитнесом	Оценка в баллах		
		1	2	3
1	По совету врача			
2	По совету друзей, приятелей, родителей, родственников			
3	С целью совершенствования своего тела			
4	Расширить круг друзей, приятелей			
5	Повысить собственную самооценку			
6	Повысить авторитет среди друзей, приятелей, знакомых			
7	Избавиться от лишнего веса, ожирения			
8	В этом виде двигательной активности наиболее отчетливо виден прирост собственных результатов			
9	Чтобы воспитать в себе такие качества как смелость, настойчивость, сила воли, упорство			
10	Испытываю потребность в двигательной активности			
11	Много свободного времени			
12	Быть привлекательным для противоположного пола			
13	Бросить вредные привычки			
14	Снять нервное напряжение после учебы, работы			
15	Порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы			
16	Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения			
17	Фитнес для меня – одно из развлечений			
18	По случайному стечению обстоятельств			
19	Развить в себе такие качества как выносливость и сила			
20	Приятно ощущать физическое превосходство над другими			
21	Тренировки повышают чувство собственного достоинства			
22	По семейным традициям			
23	Чтобы соответствовать своим кумирам			
24	Привлекает высокая эмоциональность занятий			
25	Не привлекают групповые виды спорта			
26	Единственный доступный в финансовом плане вид спорта, которым я хотел бы заниматься			
27	Решил к пляжному отпуску быстро «набрать форму»			
28	Чтобы работать инструктором в фитнес центре			
29	Решил заниматься после просмотра телепередачи			
30	Не нашел другого альтернативного вида спорта			

В результате обработки информации было выделено 7 основных видов мотивов, побуждающих к занятиям двигательной активностью. Удалось выявить и первоначальную мотивацию, побудившую к занятиям двигательной активностью в разных возрастных группах.

Анализ мотивации посетителей разных возрастных групп фитнес центров Благовещенска показал, что наиболее значимыми видами мотивов у юношей являются развитие силы, выносливости и физического совершенства, а у девушек – физического совершенства, общения, снижения или коррекции веса (табл. 2).

Таблица 2

Основные виды мотивов у атлетов разных возрастных групп

Виды мотивов	Юношеский период		Зрелый возраст I период		Зрелый возраст II период	
	юноши	девушки	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Физического совершенства	2,6	2,8	2,9	2,6	2,2	1,8
Развития силы и выносливости	2,9	1,1	2,8	1,0	2,1	1,0
Улучшения самочувствия и здоровья	1,5	1,4	2,7	2,5	2,9	3,0
Снижения или коррекции веса	1,3	2,5	2,2	2,9	2,9	3,0
Общениа	2,4	2,7	1,5	1,8	1,2	1,3
Развития характера и психических качеств	1,9	1,3	2,6	1,5	1,1	1,1
Эстетического и физического удовольствия	1,2	1,5	1,3	1,7	1,2	1,7

Для мужчин зрелого возраста I периода помимо мотивов, значимых в юношестве, причины, побуждающие их к занятиям в тренажерном зале, связаны также с улучшением самочувствия и укрепления здоровья, развитием психических качеств характера. У женщин зрелого возраста I периода, по сравнению с девушками, к мотивации занятиями двигательной активностью прибавляется еще один мотив – улучшение общего самочувствия организма и укрепления здоровья. С возрастом независимо от пола, снижение веса, а также улучшение самочувствия организма становятся наиболее значимыми мотивами, побуждающими к занятиям в тренажерном зале. Напротив мотивы общения, развития силы,

выносливости, физического совершенства, характера и психических качеств теряют свою значимость.

Интересны результаты, позволяющие оценить первопричины, побудившие к занятиям двигательной активностью, выявленные в разных возрастных группах. У 70 % всех опрошенных юношей первоначальной мотивацией является совершенствование своего тела и повышение авторитета среди товарищей. Около 40 % юношей в тренажерный зал пришли по совету своих товарищей; 20 % – первопричиной считают избыток свободного времени. Более половины из всех опрошенных девушек (55 %) приходят в фитнес центры, чтобы расширить круг друзей и приятелей. Однако, среди юношей и девушек этой возрастной группы имеются лишь единицы (около 5 %), которые регулярно посещают фитнес центры в течение достаточно продолжительного времени (1 год и более).

Мужчины зрелого возраста I периода составляют наибольший процент посетителей (около 40 %) от общего числа всех возрастных групп и характеризуются разнообразной первоначальной мотивацией. Интересно, что около 60 % опрошенных атлетов этой группы имеют постоянную мотивацию. На это указывают отмеченные максимальным баллом такие мотивы, как ощущение физического превосходства над другими, повышение чувства собственного достоинства, удовольствие от физического напряжения и пр.

Первоначальной мотивацией большинства опрошенных женщин зрелого возраста I периода (85 %) является убеждение, что при помощи силовых упражнений можно избавиться от лишнего веса или добиться быстрой коррекции фигуры. Постоянная мотивация (удовольствие от физических нагрузок, потребность в двигательной активности) характерна лишь для единиц (около 4 %) из опрошенных женщин этой возрастной группы.

Мужчины зрелого возраста II периода согласно проведенному исследованию делятся на 2 группы: «новички» и «атлеты со стажем». У «новичков» преобладают мотивы, связанные с улучшением самочувствия и здоровья, снижением веса. У «атлетов со стажем» занятия с отягощениями приводят не только к физическому совершенству, но и к физическому удовольствию. Мотивация женщин зрелого возраста II периода схожа с мотивацией женщин зрелого возраста I периода.

Проведенное социологическое обследование на примере фитнес-центров Благовещенска позволило выяснить второстепенные и наиболее значимые мотивы, побуждающие людей разных возрастных групп прибегать к занятиям двигательной активностью.

Список литературы

1. Крылов А.А. Психология. 2-е изд. М.: Проспект, 2005. 495 с.

2. Семенихин Д.В. Фитнес – это легко. М.: ЗАО «ОАЗИС-Дизайн», 2007. 243 с.

3. Черкашин А.В. Анализ мотивации двигательной активности посетителей разных возрастных групп на примере фитнес-центра «Андеграунд» // Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: сборник научных трудов / под ред. Т.И. Волковой. Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2014. С. 188–191.

4. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнес для «чайников». М.: Диалектика, 1999. 272 с.

Черкашин Андрей Викторович, доц., stupnikovat@yandex.ru, Россия, Благовещенск, Амурский государственный университет

THE MOTIVATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN ATHLETES FITNESS CENTRES

A.V. Cherkashin

In the article analysis of the motivation of physical activity of different ages athletes of the Fitness Centers in the Blagoveshchensk (Amur region) are given. As a result of the study were identified minor and important motives for athletes of different ages.

Key words: physical activity, motivation, fitness.

Cherkashin Andrey Viktorovich, associate Professor, stupnikovat@yandex.ru, Russia, Blagoveshchensk, Amur State University

СПОРТ

УДК 796.03

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ – РЕЗЕРВ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин, О.Г. Матонина

Рассмотрен вопрос о популяризации и развитии студенческого спорта в России. Возрождение Всероссийских Универсиад послужило повышению роли студенческого спорта в системе спорта высших достижений в целом. С каждым годом увеличивается не только количество участников соревнований на Универсиадах, но и уровень их мастерства. Студенческий резерв можно смело представить в виде ресурсов для спорта высших достижений.

Ключевые слова: Универсиада, студенческий спорт, обучение в вузе, спорт высших достижений, студенты-спортсмены.

Сегодня повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Высшее профессиональное образование признается в качестве приоритетного направления в развитии личности студента во всем многообразии жизненных ситуаций. Немаловажная роль в процессе становления молодого человека принадлежит образованию в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для самосовершенствования [6].

Привлекательным и весьма популярным видом физической культуры среди студенчества является спорт. Одной из проблем студенческого спорта является успешное сочетание интенсивных тренировок и обучения в вузе по избранной специальности. В настоящее время для достижения высокого спортивного мастерства необходимо уделять спортивной тренировке несколько часов в сутки, и при этом выделять время на процесс обучения в вузе для освоения будущей профессии [1].

Одним из мотивов будущих студентов-спортсменов для поступления в вузы является возможность заниматься спортом во время

учебы. Организационно-педагогические основы развития студенческого спорта необходимо рассматривать как совокупность государственных и общественных форм деятельности, осуществляемых в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд России. Данный аспект деятельности играет немаловажную роль в перспективном развитии страны и представляет собой особое направление исследования приоритетных видов спорта, культивируемых в молодежной среде, так как студенческий спорт способствует подготовке не только высококвалифицированных специалистов, но и спортсменов [4].

В.А. Щеголев, Л.Г. Яценко [7] описали организационные особенности студенческого спорта, которые состоят в следующем:

- 1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- 2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах;
- 3) возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий. Таким образом, студенческий спорт выполняет функции по подготовке спортивного резерва спорта высших достижений, где предъявляются дополнительные требования к системному подходу в решении поисковых, стимулирующих и координирующих форм управления. По многим видам спорта студенты составляют большинство сборных команд России и принимают участие в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх [7].

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [5] в деле повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене одним из основных направлений является развитие студенческого спорта, включая повсеместное создание спортивных клубов образовательных учреждений и оказание им всесторонней поддержки. Именно на базе высших учебных заведений и факультетов физической культуры и спорта рекомендуется создавать центры спортивной подготовки сборных команд по видам спорта [2].

Министерством спорта Российской Федерации разработан Комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на 2012–2015 гг. Одним из пунктов является поддержка и развитие студенческого спорта, как базы для подготовки спортивного резерва:

- создание системы поддержки и развития студенческих спортивных клубов;

- формирование студенческих спортивных лиг и их интеграцию в систему соревновательной деятельности, в первую очередь по игровым видам спорта;

- внедрения механизмов поддержки спортсменов высокого класса, совмещающих спортивную подготовку с обучением в учреждениях профессионального образования.

Согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014–2018 годы» был утвержден перечень базовых видов спорта на 2014–2018 годы в различных федеральных округах и субъектах Российской Федерации.

По инициативе Министерства образования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России еще в октябре 1993 года был образован Российский студенческий спортивный союз. Он продолжил деятельность упраздненного в 1987 году Всесоюзного добровольного спортивного общества «Буревестник». Президентом РССС является О.В. Матыцин.

Основной целью деятельности РССС является содействие государству в реализации стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области [3].

РССС осуществляет общую координацию деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций более чем 500 высших учебных заведений страны по развитию студенческого спорта в Российской Федерации.

В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта. Наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, спортивный туризм, фехтование, мини-футбол, настольных теннис, шахматы. С 1994 года Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов по 55 видам спорта.

Всемирная Универсиада – всемирные студенческие спортивные соревнования, учрежденные в 1924 году. Проводятся Международной федерацией университетского спорта (FISU основана в 1949 году).

История студенческого спорта началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой

этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные университетские игры в Париже. В 1959 году в Турине (Италия) прошла первая Универсиада. Именно тогда родилось и новое название Игр – «Универсиада», означающее «универсальность», «единство», «университет». Первая Всемирная зимняя Универсиада прошла в 1960 году в г. Шамони (Франция). С тех пор каждые два года проводятся летние и зимние Универсиады. Девиз Универсиады: «Наука – Спорт – Дружба – Мир». Советские студенты участвуют в Универсиаде с 1957 года [8].

В России с 2010 года стали проводиться Всероссийские летние и зимние Универсиады. Основными задачами проведения Универсиад являются повышение качества учебно-тренировочной работы в вузах и выявление сильнейших спортсменов и их подготовка для участия в международных соревнованиях, студенческих Чемпионатах Европы, мира и Всемирных Универсиадах.

Виды спорта, входящие в программу Всероссийских зимних Универсиад, на протяжении их существования оставались неизменными: биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, сноуборд, спортивное ориентирование, хоккей (мужчины).

Во Всероссийских летних Универсиадах происходили изменения в видах спорта. В 2010 году соревнования проходили по: бадминтону, баскетболу (мужчины, женщины), боксу, волейболу (мужчины, женщины), легкой атлетике, мини-футболу (мужчины, женщины), настольному теннису, плаванию, самбо, теннису, тхэквондо-ВТФ, фехтованию, шахматам. В 2012 году из программы Универсиады убрали мини-футбол, но ввели гандбол (мужчины, женщины) и русскую лапту. В 2014 году на смену русской лапте пришли регби-7 и танцевальный спорт.

Наибольшее количество участников на Всероссийских зимних Универсиадах зафиксировано на II Универсиаде 2012 г. (775 спортсменов), проходившей в г. Уфа, при этом самое большое число вузов пришлось на III Универсиаду 2014 г. в г. Ижевск (58 вузов).

На Всероссийских летних Универсиадах количество участников постепенно возрастало от второй Универсиады к четвертой и в 2014 г. в г. Казань достигло 1872 спортсмена. Наибольшее число вузов приняло участие во II Универсиаде 2010 г. в г. Пенза (129 вузов).

Статистика Всероссийских зимних и летних Универсиад по количеству участников представлена в табл. 1.

С ростом количества участников на Всероссийских Универсиадах происходило и увеличение числа высококвалифицированных спортсменов. Особенно ярко это тенденция наблюдается в росте число участников, имеющих звание Мастер спорта, как на Всероссийских зимних, так и на летних Универсиадах.

Таблица 1

**Статистика Всероссийских зимних и летних Универсиад
по количеству участников**

Универсиада	Количество субъектов РФ	Количество вузов	Количество спортсменов		
			Мужчины	Женщины	Итого
Всероссийские зимние Универсиады					
I Универсиада 2010 г.	34	54	393	223	616
II Универсиада 2012 г.	36	58	512	263	775
III Универсиада 2014 г.	36	61	435	216	651
Всероссийские летние Универсиады					
II Универсиада 2010 г.	46	129	902	645	1547
III Универсиада 2012 г.	57	120	898	609	1507
IV Универсиада 2014 г.	56	126	1158	714	1872

Квалификация спортсменов Всероссийских Универсиад представлена в табл. 2.

Таблица 2

Квалификация участников Всероссийских зимних и летних Универсиад

Универсиада	Количество спортсменов				
	ЗМС	МСМК	МС	КМС	1р
Всероссийские зимние Универсиады					
I Универсиада 2010 г.	–	4	150	224	–
II Универсиада 2012 г.	1	8	170	244	274
III Универсиада 2014 г.	–	6	185	201	221
Всероссийские летние Универсиады					
II Универсиада 2010 г.	3	54	323	605	378
III Универсиада 2012 г.	-	42	343	652	333
IV Универсиада 2014 г.	2	51	402	763	408

Рост количества участников соревнований и числа вузов, принимающих участие в Универсиадах, говорит о популяризации студенческого спорта в России и о повышении его роли в системе спорта

высших достижений в целом.

Относительную стабильность в завоевании призовых мест на Всероссийских зимних Универсиадах можно отметить у Сибирского федерального университета. При этом лидером среди субъектов Российской Федерации на зимних Универсиадах является г. Москва.

На Всероссийских летних Универсиадах лидирующие позиции неизменно занимает Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, а лидерами среди субъектов Российской Федерации являются г. Москва и г. Санкт-Петербург.

Такое положение дел может говорить о хорошем развитии студенческого спорта в этих вузах и соответственно – регионах.

Победители и призеры Всероссийских Универсиад представлены в табл. 3, 4.

Таблица 3

Победители и призеры в общекомандном зачете среди команд вузов и субъектов Российской Федерации на Всероссийских зимних Универсиадах

Всероссийские зимние Универсиады			
Универсиада	I Универсиада 2010 г.	II Универсиада 2012 г.	III Универсиада 2014 г.
Место	Вуз		
1 место	Сибирский федеральный университет	Сибирский федеральный университет	Тюменский государственный университет
2 место	Башкирский институт физической культуры	Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК	Сибирский федеральный университет
3 место	Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	Тюменский государственный университет	Уральский государственный университет физической культуры
	Субъект РФ		
1 место	Красноярский край	г. Москва	Красноярский край
2 место	г. Санкт-Петербург	Челябинская область	г. Москва
3 место	г. Москва	Республика Башкортостан	Челябинская область

Таблица 4

**Победители и призеры в общекомандном зачете среди команд вузов
и субъектов Российской Федерации на Всероссийских летних
Универсиадах**

Всероссийские летние Универсиады			
Универсиада	I Универсиада 2010 г.	II Универсиада 2012 г.	III Универсиада 2014 г.
Место	Вуз		
1 место	Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
2 место	Сибирский федеральный университет	Дальневосточный федеральный университет	Дальневосточный федеральный университет
3 место	Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
	Субъект РФ		
1 место	г. Москва	г. Москва	г. Москва
2 место	г. Санкт-Петербург	г. Санкт-Петербург	г. Санкт-Петербург
3 место	Красноярский край	Приморский край	Краснодарский край

Популярность студенческого спорта растет во всем мире с каждым годом. Возрождение Всероссийских Универсиад дало огромный толчок для развития и популяризации студенческого спорта в России. Стало уделяться больше внимания спорту студентов, появились Чемпионаты России среди студенческих команд по многим видам спорта. Универсиада стала одним из главных событий, как в спортивной жизни России, так и мира. Многие олимпийские чемпионы и призеры являются студентами или тренируются в университетских клубах. Такие студенты-спортсмены составляют сильную конкуренцию для профессиональных спортсменов. Студенческий резерв можно смело представить в виде ресурсов для спорта высших достижений.

Список литературы

1. Алексеев И.С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза // Вестник бурятского государственного

университета. 2013. № 13. С. 5–8.

2. Близневский А.Ю., Близневская В.С. Региональные межвузовские центры студенческого спорта на базе федеральных университетов // Высшее образование сегодня. 2012. № 3. С. 70–72.

3. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2013. Т. 6. № 2. С. 21–24.

4. Пасмуров А.Г. Влияние Универсиады 2013 в Казани на развитие студенческого спорта в России // Омский научный вестник. 2011. № 5. С. 168–171.

5. Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009г № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г». URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 11.11.2014).

6. Цакоев А.А. Эффективность занятий физической культурой студентов ВУЗа // Вестник Университета. 2012. № 7. С. 287–291.

7. Щеголев В.А., Яценко Л.Г. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. URL: <http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t8.htm> (дата обращения: 11.11.2014).

8. World student games (pre-universiade). GBR Athletics. Retrieved on 2010-12-10. URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Universiade> (дата обращения: 11.11.2014).

Брюховских Татьяна Викторовна, преп., tanybr@mail.ru, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет,

Шубин Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, доц., shubin-d-a@mail.ru, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет

Матонина Ольга Геннадьевна, ст., преп., boka-tel@yandex.ru, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет

STUDENT'S SPORT – THE RESERVE OF THE ELITE SPORT

T.V. Bryukhovskikh, D.A. Shubin, O.G. Matonina

In article the question of promoting and development of student's sport in Russia is considered. Revival of the All-Russian Universiades served increase of a role of student's sport in system of an elite sport in general. Every year increases not only number of participants of competitions on Universiades, but also the level of their skill. The student's reserve can be presented safely in the form of resources for an elite sport.

Key words: Universiade, student's sport, training in higher education institution, an elite sport, students-athletes.

Bryukhovskikh Tatyana Viktorovna, teacher, tanybr@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Shubin Dmitry Aleksandrovich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, shubin-d-a@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Matonina Olga Gennadyevna, senior teacher, boka-tel@yandex.ru, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.А. Бурцев, А.З. Шамгуллин, Е.В. Бурцева

Представлены практические рекомендации по оптимизации предстартовых психических состояний тренера и спортсмена в условиях соревнований и рекомендации по психодиагностике свойств личности тренера и спортсмена.

Ключевые слова: предстартовые психические состояния, спортсмен, тренер, соревнования, практические рекомендации.

Исследованию психических состояний в спорте, особенно предстартовых состояний спортсмена, посвящено большое количество научных работ. Некоторые авторы весьма обоснованно рассматривали психическое состояние тренера в качестве фактора, влияющего на психическое состояние спортсмена, и, соответственно, его соревновательную успешность [2, 3]. Представляется удивительным тот факт, что данная проблема, несмотря на ее практическую значимость, является не изученной, тогда как факт сильного влияния психического состояния тренера на психическое состояние спортсмена отмечали многие исследователи [1, 4].

Состояние готовности к деятельности является сложным, многокомпонентным состоянием, включающим в себя состояния возбуждения, напряжения, тревожности и уверенности, а также самочувствия, настроения и активности, которые образуют «каркас» психической готовности к соревновательной деятельности в спорте. Однако системообразующим является состояние эмоционального возбуждения (низкий его уровень – предстартовая «апатия», высокий – «лихорадка» и оптимальный – «боевая готовность»).

Перед соревнованием состояния тревожности и эмоционального возбуждения тренеров изменяются наиболее существенно. К числу условий, оказывающих наиболее сильное влияние на предсоревновательные психические состояния тренера (возбуждения, напряжения, тревожности, неуверенности) относятся: масштаб соревнования, личная его значимость, недостаточная подготовленность спортсмена, вероятная необъективность судейства, то есть факторы, обусловленные прогнозируемым результатом выступления спортсмена. Различные предсоревновательные состояния тренеров обусловлены различными свойствами личности тренеров. Наибольшее влияние на их предсоревновательные состояния оказывает эмоциональность: на возбуждение, на тревожность и на напряжение.

Эмоциональное возбуждение, напряжение, тревожность и активность спортсменов перед соревнованиями существенно изменяются. Психические состояния, как спортсменов, так и тренеров между собой взаимосвязаны.

Полученные в предыдущих исследованиях данные о взаимосвязи и взаимовлиянии предстартовых психических состояний тренера и спортсмена позволили разработать практические рекомендации по оптимизации предстартовых психических состояний тренера и спортсмена в условиях соревнований, которые можно разделить по трем критериям:

1. По направленности рекомендаций:

а) рекомендации, связанные с психодиагностикой свойств личности тренера, которые могут выступить в качестве факторов существенного изменения и проявления неблагоприятных предсоревновательных психических состояний. Это рекомендации связанные с профориентацией и распределением соревновательных амплуа среди тренеров;

б) рекомендации, связанные с изменением как в плане общей психологической подготовки тренеров, в частности – особенностей их волевой регуляции и совершенствования регуляторных механизмов психики, так и в плане их специальной психологической подготовки, в частности – регуляции и саморегуляции предсоревновательных психических состояний тренеров и спортсменов.

2. По субъекту:

а) рекомендации, связанные с оптимизацией психических состояний тренером (у себя и у спортсмена);

б) рекомендации, связанные с оптимизацией и с формированием состояния боевой готовности спортсменом у себя.

3. По объекту:

а) рекомендации, связанные с оптимизацией психических состояний тренера;

б) рекомендации, связанные с оптимизацией и с формированием состояния боевой готовности у спортсмена;

в) рекомендации, связанные с изменением условий соревновательной деятельности и психологической предсоревновательной обстановки.

Рекомендации по психодиагностике свойств личности тренера и спортсмена.

Осуществлять психодиагностику тренеров на методических занятиях и при их аттестации по определению свойств их темперамента (эмоциональности и экстравертированности) и одного из волевых качеств – самообладания. Для изучения свойств темперамента целесообразно для этого применять широко известные методики, такие как методика Г. Айзенка. Для изучения самообладания – методику Н.Б. Стамбуловой.

Общение перед выходом на бой спортсменов с тренерами, сочетающими в себе высокие показатели эмоциональности и экстравертированности – с одной стороны и низкий уровень самообладания – с другой, считать неблагоприятным предсоревновательным фактором. Учитывая это обстоятельство, целесообразно тренеров с таким сочетанием личностных свойств не направлять на работу в учебно-тренировочные группы. Кроме того, их соревновательное амплуа не может включать работу выводящего и секундирующего тренера.

Осуществлять индивидуальный и дифференцированный подходы в подготовке и переподготовки тренеров. Для этого, на основании данных психодиагностики, выделять тренеров, сочетающих в себе высокую эмоциональность и низкое самообладание, формировать из них подгруппы и проводить специальные занятия по совершенствованию регуляторных механизмов психики, и в частности – по их обучению навыкам саморегуляции и регуляции эмоций у спортсменов в соревновательный период.

Непосредственно в предсоревновательный период тренерам необходимо осуществлять специальную работу по контролю собственных психических состояний: астенического настроения и неуверенности и саморегуляции эмоционального возбуждения. Для того, чтобы не показывать спортсмену астеничность своего настроения и неуверенность тщательно контролировать все внешние проявления этих состояний.

Для того чтобы избавиться от неблагоприятных психических состояний (астеничности своего настроения и неуверенности) необходимо использовать приемы «вытеснения» - отключения и переключения.

Для оптимизации уровня эмоционального возбуждения и тревожности рекомендуется использовать следующие приемы, описанные А.М. Николаевым:

1) Осуществить работу с каким-либо опросником на диагностику собственных психических состояний.

2) Если тренер экстраверт, лучше ему отключиться от волнующей его ситуации. Если это не помогает, тогда переключиться. Думайте не о результатах своих действий на соревновании и действий спортсмена, а о процессе их выполнения. Полезно заняться тем, что нравится (например, что не реализовано в детстве, хобби и т. д.);

3) Если тренер слишком возбужден или у него неврастенические реакции, то лучше приступить к выполнению монотонной и медленной работы (прогулка и т. д.).

4) Если тренер слишком глубоко переживает обстоятельства, которые могут повлиять на выступление спортсмена, если у него наступает астения, то полезно «встряхнуться», приступить немедленно к интенсивной физической работе или выполнить несколько интенсивных физических упражнений. Весьма полезна в таких случаях пробежка.

5) Если предсоревновательное состояние развивается по типу агрессии (чем-то возмущен, крайне рассержен и т. д.), то лучшим средством его регуляции является разрядка. Это действие, направленное не на подавление эмоций, а на их проявление. «Люди естественным путем пришли к использованию приема, при котором эмоции как бы выплескиваются (хлопнуть дверью, топнуть ногой, кулаком по столу). Однако это «естество» социально не принято. Поэтому лучше применить приемы, которые не только социально оправданы, но и полезны. К таким приемам можно отнести любую работу, в которой нужно что-то разобрать, снести, разрушить. Полезна колка дров. Можно побоксировать с «тенью».

6) Расслабление. Необходимо сесть в позу «кучера» (на стуле касаясь его спинки; туловище перпендикулярно сиденью; ноги расставлены на ширине плеч, перпендикулярно полу; руки предплечьями на середине бедра, одна рука не касается другой; голова опущена). На несколько секунд напрячь все мышцы, отклониться назад и приподнять газ, затем полностью расслабиться. Посидеть в расслабленном состоянии. Проследить, чтобы были расслабленными мышцы лица. Для этого надо несколько раз повторить «Я расслаблен». Полное расслабление. Мышцы лица расслаблены. Лицо словно маска. Расслаблены мышцы ног, щек, лба, глаз. Полное и глубокое расслабление. Ощутите приятную отрешенность. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос и интенсивных выдохов».

7) Целесообразно использовать метод рациональной терапии. Для этого надо выписать отдельно все положительные последствия из волнующего события (которое было или будет) и отрицательные – это первое действие. Второе действие – оценить значимость (полезность или вредность) каждого из этих последствий по 10-балльной системе. Третье действие – вычислить сумму баллов (отдельно для положительных и отрицательных последствий) и соотнести их.

8) Не следует бояться волнения. Необходимо помнить, что до некоторых пор оно стимулирует продуктивную деятельность.

9) Можно переоценить значимость результатов тех действий, которые вызвали это волнение: так ли уж важны их результаты, не в стороне ли они от главных жизненных ценностей? Иногда полезно снизить уровень мотивации.

10) Необходимо отметить себе, какой из приемов больше всего помог в процессе регуляции эмоций и применять его в дальнейшем.

Подобные, легкодоступные рекомендации можно применять как по отношению к спортсменам, так и обучать их этим приемам.

Однако этим списком не исчерпывается арсенал средств по саморегуляции предсоревновательных психических состояний у спортсменов.

Целесообразно обучить спортсменов аутогенной тренировке, а также другим психотерапевтическим методам: внушению сну,

гетеротренингу. Может оказаться, что некоторые показатели предсоревновательных психических состояний выражены не достаточно. В этом случае целесообразно использовать приведенные выше состояния использовать «наоборот», например, не снижать уровень мотивации, а поднимать его.

Поскольку состояние уверенности является своеобразной основой для формирования других предсоревновательных психических состояний, то целесообразно сосредоточиться на ее регуляции. Кроме всего перечисленного можно использовать психологическое собеседование, приемы рациональной терапии (когда спортсмену в ненавязчивой форме доказывают, что, например, данного соперника можно победить относительно легко или, наоборот – чрезвычайно сложно) и другие приемы.

По отношению к спортсменам использовать экспресс-методики диагностики предсоревновательных психических состояний и работу по регуляции этих состояний строить на основании полученных данных. Такая психодиагностика поможет выявить как спортсменов с чрезвычайно низкими значениями состояний настроения и активности, а также с чрезвычайно высокими – эмоционального возбуждения, тревожности, уверенности. Последние три могут оказаться и излишне низкими. Для такой диагностики в единоборствах полезно использовать методику А.Н. Николаева САННТУВ.

Состояния эмоционального возбуждения и уверенности имеют оптимальные значения выраженности, но они должны иметь и индивидуальные субъективно-оптимальные границы. Тренеру рекомендуется определить границы оптимальных значений этих состояний у каждого спортсмена.

В подготовительном периоде на отборочных соревнованиях в других случаях моделировать условия соревновательной деятельности и психологической предсоревновательной обстановки.

В процессе специальной психологической подготовки спортсменов не по всем условиям соревновательной деятельности и психологической предсоревновательной обстановки информировать спортсменов (не расширять их когнитивную сложность). Зато каждое из известных спортсмену условий соревнований, которые могут выступить, как факторы, чрезмерно влияющие на уровень эмоционального возбуждения, необходимо «проработать» (найти средства их ликвидации и нейтрализации или адаптации к ним).

Таким образом, применение предложенных рекомендаций позволит осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к процессу психологической подготовки тренеров и спортсменов, с учетом психологических особенностей личности.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений: учеб. пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1999. 144 с.

2. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях: учеб. пособие. Пермь: Изд-во Пермского ун-та, 1994. 58 с.

3. Ганюшкин А.Д. Идеальное состояние для выступления спортсмена как форма психической готовности // Спортсмен как субъект деятельности: сб. науч. тр. Омск, 1993. С. 23–25.

4. Сопов В.Ф. Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры. 1993. № 2. С. 5–7.

Бурцев Владимир Анатольевич, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Шамгуллин Альфред Зирякович, ст. преп., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Бурцева Евгения Валентиновна, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

OPTIMIZATION OF PRESTARTING MENTAL CONDITIONS OF THE TRAINER AND ATHLETE IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

V.A. Burtsev, A.Z. Shamgullin, E.V. Burtseva

Practical recommendations about optimization of prestarting mental conditions of the trainer and the athlete are presented in article in the conditions of competitions and the recommendation about psycho diagnostics of properties of the identity of the trainer and the athlete.

Key words: prestarting mental states, athlete, trainer, competitions, and practical recommendations.

Burtsev Vladimir Anatolyevich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Shamgullin Alfred Ziryakovich, senior teacher, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Burtseva Evgeniya Valentinovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Л.В. Воронкина

Волевая подготовка спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта имеет особенности проявления. Выбор средств формирования специальной готовности к соревнованиям зависит от свойств нервной системы и мотивации спортсменов.

Ключевые слова: волевые качества, психологическая подготовка в тренировочной и соревновательной деятельности.

Для успеха спортивной тренировки важно знать, какие требования предъявляет соревновательная деятельность к психике спортсмена, каким путем можно повысить способность переносить физические и психические нагрузки современного спорта. К сожалению, эта область специальной психической подготовки до настоящего времени изучена недостаточно, зарегистрировать и количественно оценить состояние психической подготовленности трудно.

Воспитание волевых качеств спортсмена является наиболее важным компонентом подготовки в условиях соревнований.

Процесс психической подготовки спортсмена может быть условно разделен на такие составные части (Г.Д. Горбунов, 1986).

1. Общая психологическая подготовка к соревнованиям (заблаговременные мероприятия).
2. Подготовка к длительному и достаточно тяжелому тренировочному процессу с предельными нагрузками.
3. Коррекция психики спортсмена на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
4. Специальная психическая подготовка во время соревнований.

Воспитание волевых усилий всегда проходит в процессе деятельности. В этой связи спортивная тренировка содержит достаточное количество трудных упражнений, требующих для своего выполнения приложения волевых усилий. Воспитывая волевые усилия в процессе тренировки, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Воспитание воли следует начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность.
2. Необходимо вызвать у тренирующихся стремление выполнить поставленную задачу.

3. Нужно создавать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо.

4. Следует вызывать у спортсменов быстрые и энергичные волевые напряжения (вялые, расслабленные действия приносят только вред).

5. Необходимо требовать, чтобы спортсмен выполнял задание с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь на посторонние раздражители, не прерывая работу.

6. Надо стремиться вырабатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку.

7. Следует добиваться результативности упражнений, применяемых для воспитания волевых усилий (усилия воли, затрачиваемые впустую, разрушают способность к волевому усилию).

При соблюдении и применении этих положений в тренировочном процессе эффективность воспитания волевых качеств становится заметнее ещё на этапе становления спортивного мастерства, причем, с каждым этапом повышения уровня мастерства возрастает значимость психологической подготовки. Проявления волевых поступков в процессе тренировочной и соревновательной деятельности характеризуют индивидуальный стиль поведения, который является визитной карточкой спортсмена. Такими индивидуальными особенностями проявления волевых качеств обладают выдающиеся спортсмены – Евгений Плющенко, Свен Крамер, Улле Эйнер Бьерндален и многие другие.

Известно вместе с тем, что проявление воли в различных видах спорта специфично (Пуни А.Ц.). Так, у представителей циклических видов спорта в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство, у спортсменов, специализирующихся в видах спорта с повышенной степенью риска (например, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду) – смелость и решительность, у гимнастов – выдержка и самообладание.

Волевые качества, проявляемые в соревнованиях, воспитываются различными путями. Основным из них является воспитание воли через преодоление трудностей. Известно, что нельзя воспитать человека с сильной волей, если у него не будет возможности проявлять это качество в жизни. Таким образом, волевые качества неотъемлемо связаны с мотивацией, причем эта связь взаимозависимая. Для формирования мотивации и, как следствие, развития волевых качеств, связанных с преодолением специфических трудностей, следует соблюдать некоторые условия:

- 1) специфические трудности нужно преодолевать систематически;
- 2) сосредоточивать внимание на сознательном отношении к работе;

3) требовать сильного и устойчивого напряжения воли на длинных дистанциях;

4) проявлять максимальную концентрацию воли во время непродолжительной и высокоинтенсивной работы.

Воспитание воли через преодоление трудностей, давно уже стало тривиальной истиной. Однако она справедлива лишь при вышеуказанных условиях: если трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; если они не остаются неизменными; если степень возрастания трудностей не исключает возможность их преодоления. Объективная логика тренировочного процесса предполагает все эти условия, поскольку закономерности спортивного совершенствования ставят спортсмена перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их. Система тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является:

- регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок,
- системное введение дополнительных трудностей,
- использование соревновательных начал и отношений,
- последовательное усиление функций самовоспитания.

Сильная нервная система отличается хорошим развитием как возбуждательного, так и тормозного процесса, что позволяет спортсмену в очень большой степени напрягать и даже перенапрягать свои силы в ответственные периоды спортивного соревнования без всякого для себя ущерба. Наоборот, спортсмен со слабым типом нервной системы (со слабо выраженными возбуждательным и тормозным процессами) оказывается неспособным на сильные волевые проявления, и требование таких проявлений в те или иные моменты спортивных соревнований нередко приводит к срывам у спортсменов и когда они срывы повторяются и закрепляются, образуются стойкие отрицательные волевые качества. Они рефлекторно проявляются при наступлении условий, напоминающих те, при которых эти срывы впервые возникли.

Отрицательные волевые качества связаны также с появлением условно-рефлекторных изменений в деятельности вегетативной нервной системы.

Однако, когда расстройство волевых качеств, вызванное перенапряжением нервных процессов, выражается в чрезмерном усилении тормозного процесса, у спортсмена возникает неуверенность в своих силах, упадок сил, вялость и незаинтересованность в дальнейшем продолжении спортивной борьбы.

Одним из часто применяемых приёмов, которые тренеры с успехом включают в тренировочный процесс является выполнение тренировочной нагрузки в состоянии утомления. Кроме этого, используется прием продления времени тренировочного занятия, по сравнению с ранее запланированным, либо увеличения пути контрольного отрезка на время, применение упражнения по принципу «отдаленного финиша».

Выполнение специальной работы в условиях, максимально приближенных к соревновательным, имеет большое значение для воспитания собственно психической устойчивости. Однако самым мощным средством воспитания волевых качеств следует считать участие в ответственных соревнованиях с сильным составом участников. При этом высокие сдвиги в функциональных системах стимулируют совершенствование специфических психических возможностей.

Список литературы

1. Бабаян К.Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М, 2007. 21 с.
2. Гаврилюк В.К. Психологические основы физической подготовки и спорта: лекционный курс / под общ. ред. А.В. Коробкова. Л., 2009. 150 с.
3. Генев Ф. Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта. М.: Инфра-М. 2003.
4. Корнилов К.Н. Воля и ее воспитание. М.: Знание, 2007. 24 с.
5. Ложкин Г.В., Терехина Е.Б. Социо-психологический аспект формирования воли спортсменов. М.: ИНФРА-М, 2006.

*Воронкина Людмила Валентиновна, канд. пед. наук, доц.,
Voronkina.fa@yandex.ru, Россия, Москва, Финансовый университет при Правительстве
Российской Федерации*

FORMING STRONG WILL IN SPORTSMEN, SPECIALIZING IN CYCLICAL SPORTS

L.V. Voronkina

Forming strong will in sportsmen, specializing in cyclical sports has some specific features. The choice of the means of forming the special readiness for sports competitions is determined by qualities of the nervous system of a sportsman and his motivation.

Key words: strong will, psychological preparation in training and competition activities.

Voronkina Lyudmila Valentinovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, Voronkina.fa@yandex.ru, Russia, Moscow, Financial University under the Government of the Russian Federation

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов, Ю.С. Ожерельев, С.К. Романовский

Показана целесообразность проведения общей и специальной физической подготовки спортсменов игровых видов спорта по пути сочетания упражнений преимущественно анаэробного характера с упражнениями аэробной направленности.

Ключевые слова: сочетание, упражнения, физическая подготовка, спортсмены.

Среди факторов, приводящих к ускоренному восстановлению или отдалению момента утомления и повышение к нему устойчивости организма при различной длительности физической работы, выделяют две генеральные совокупности:

- первая, у которой основными лимитирующими факторами являются производительность сердечно-сосудистой системы (ССС), утомление нервных центров, ограничения со стороны гормонального обеспечения и других «центральных» систем;

- вторая, у которой лимитирующим звеном являются периферические системы, локализованные на уровне нервно-мышечного аппарата (алактатный, гликолитический, аэробный ресинтез АТФ, т. е. производительность биохимического энергообеспечения мышц).

В процессе тренировок спортсменов игровых видов спорта высокой квалификации решаются в основном задачи повышения производительности и совершенства функционирования «центральных» систем, которые в большинстве случаев уже близки к пределу возможностей организма. Тогда как производительность морфоструктур, локализованных непосредственно в мышцах спортсменов остаются без внимания со стороны тренеров и специалистов.

Исследования утомления в спорте, в частности в циклических локомоциях [1, 2] показали, что основным фактором повышения выносливости в скоростно-силовых проявлениях при соответствующем обеспечении производительности «центральных» систем является совершенствование энергообеспечения в самой мышце. При этом восстановление организма хорошо просматривается с позиции изучения утилизации лактата после физических нагрузок анаэробного характера.

Поскольку лактат после физических нагрузок анаэробного характера у различных спортсменов утилизируется с различной степенью интенсивности, то логично предположить, что лактат с различной интенсивностью утилизируется, в зависимости от степени тренированности в этом аспекте спортсмена, и во время выполнения физических нагрузок, т. е. при повышении тренированности

совершенствуется механизм утилизации лактата. Возможность снижения концентрации лактата в крови с одновременным улучшением результата в циклических видах спорта подтверждается в работах ряда ученых [3, 4, 5, 6].

Гипотеза. Предполагается, что выполнение упражнений анаэробного характера на фоне аэробной нагрузки различной интенсивности способствует повышению скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости баскетболистов.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент, контрольные измерения и тесты, включали: антропометрию, тестирующие процедуры общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности баскетболистов, хронометрирование, физиологические и биохимические методы исследования, математическую статистику.

Экспериментальные результаты в большей части получены в процессе проведения педагогических экспериментов со студентами-баскетболистами высокой квалификации (1 спортивный разряд – кандидат мастера спорта) 18–22-летнего возраста, бывшими выпускниками детско-юношеских спортивных школ.

Отличительной особенностью тренировочного процесса баскетболистов контрольной и экспериментальной групп являлся режим восстановления после выполнения упражнений анаэробного характера общей и специальной физической подготовки. Спортсмены контрольной группы в период восстановления между сериями упражнений анаэробной направленности использовали отдых пассивного характера. В отличие от них баскетболисты экспериментальной группы в промежутках между упражнениями анаэробной направленности выполняли те же упражнения, но с интенсивностью в режиме аэробного ресинтеза АТФ, т. е. для восстановления использовали отдых активного характера с постепенным увеличением интенсивности выполнения упражнений.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов педагогического эксперимента выявил существенные различия в показателях аэробной и анаэробной производительности у студентов экспериментальной и контрольной групп по завершении эксперимента. Существенным обстоятельством в этом плане является повышение уровня анаэробного порога (АнП), зафиксированного с достоверным ростом работоспособности, у испытуемых экспериментальной группы. Выполнение ими работы большей мощности по завершению эксперимента без существенного дополнительного накопления в крови побочных продуктов анаэробного обмена (лактата) является важнейшим атрибутом рационального построения тренировочного процесса в экспериментальной группе.

Значимое повышение результативности испытуемых экспериментальной группы при недостоверном увеличении концентрации

лактата в крови в конце 3-й минуты отдыха после выполнения серий упражнений гликолитического характера позволяет сделать заключение об имевшем место в процессе проведения педагогического эксперимента совершенствовании метаболизма утилизации лактата непосредственно во время выполнения упражнений анаэробного характера. Анализируя сдвиги результатов студентов контрольной группы в совокупности с концентрацией лактата в конце 3-й минуты отдыха по завершении серий упражнений анаэробного характера, приходим к выводу о том, что преимущественно пассивный отдых после выполнения упражнений анаэробной преимущественно гликолитической направленности в процессе педагогического эксперимента стимулировал совершенствование метаболизма энергообеспечения двигательной деятельности испытуемых по пути увеличения концентрации молочной кислоты в крови. Данный путь, как свидетельствуют полученные результаты, мало продуктивен и в конечном итоге ограничен.

Заключение. Эргометрические показатели специальной производительности, такие как повышение АЧД и работоспособности при выполнении упражнений максимальной и субмаксимальной мощности, зафиксированные по завершении педагогического эксперимента, указывают на целесообразность проведения тренировочного процесса общей и специальной физической подготовки со студентами-баскетболистами высокой квалификации по пути сочетания упражнений анаэробного характера с упражнениями аэробной направленности.

Список литературы

1. Волков Н.И. Проблемы биоэнергетики в спорте высших достижений // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: мат. VII межд. науч. конгр. Т. 2. М., 2003. С. 25–26.
2. Гилев Г.А., Максимов Н.Е. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов // Вестник спортивной науки. 2011, № 2. С 12–14.
3. Максимов Н.Е. Построение тренировочного процесса пловцов высокой квалификации с использованием сочетаний упражнений различной интенсивности: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2011. 24 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов ВУЗов физ. культуры и спорта. К.: Олимп. лит., 2004. 807 с.
5. Aerobic and anaerobic correlates of multiple sprint cycling performance / M. Glaister [etc] // J. Strength Cond. Res. 2006. Vol. 20. N 4. P. 792–798.
6. Andersen K.L., Bolstand A., Sand S. The blood lactate during recovery from sprint run // Acta Physiol. Scand. 1960. Vol. 48. P. 231–237.

Гилев Геннадий Андреевич, д-р пед. наук, проф., gilev@mail.msiu.ru, Россия, Москва, Московский государственный индустриальный университет,

Максимов Николай Евгеньевич, канд. пед. наук, зав. кафедрой, gilev@mail.msiu.ru, Россия, Москва, Московский государственный индустриальный университет,

Ожерельев Юрий Сергеевич, ст. преп., gilev@mail.msiu.ru, Россия, Москва, Московский государственный индустриальный университет,

Романовский Сергей Константинович, ст. преп., gilev@mail.msiu.ru, Россия, Москва, Московский государственный индустриальный университет

DEVELOPMENT OF THE GENERAL AND SPECIAL READINESS OF ATHLETES IN GAME SPORTS

G.A. Gilev, N.E. Maksimov, Yu.S. Ozherelyev, S.K. Romanovsky

Expediency of carrying out the general and special physical training of athletes of game sports on the way of a combination of exercises of mainly anaerobic character to exercises of an aerobic orientation is shown.

Key words: combination, exercises, physical preparation, athletes.

Gilev Gennady Andreevich, doctor of pedagogical Sciences, professor, gilev@mail.msiu.ru, Russia, Moscow State Industrial University,

Maksimov Nikolay Evgenyevich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, head of Department, gilev@mail.msiu.ru, Russia, Moscow State Industrial University,

Ozherelyev Yury Sergeevich, senior teacher, gilev@mail.msiu.ru, Russia, Moscow State Industrial University,

Romanovsky Sergey Konstantinovich, senior teacher, gilev@mail.msiu.ru, Russia, Moscow State Industrial University

УДК 796.012:612

ТОЧНОСТЬ ОЩУЩЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ ПРОНАЦИИ-СУПИНАЦИИ СВОБОДНЫХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

А.Н. Корольков, К.О. Ольховикова

Рассматриваются вопросы ощущения движений пронации-супинации свободных верхних конечностей. В результате проведенных экспериментальных исследований установлены статистически значимые различия порогов восприятия движений вращения предплечий и верхних конечностей в плечевых суставах.

Ключевые слова: ощущение движений, пронация, супинация, верхние конечности, порог восприятия.

Точность ощущения движений звеньев тела имеет исключительно большое значение в спортивной деятельности, особенно важное в спортивных играх и видах спорта, связанных с проявлением целевой

меткости (стрельба, гольф, дартс и т. п.) [3, 4]. По этой причине исследование кинестезии, точности совершения движений постоянно является предметом научных изысканий многих исследователей [1, 2, 5]. Такие исследования осуществляются различными методами, в разных условиях и на разнообразных выборках испытуемых. По этой причине их результаты различны. Систематизация результатов некоторых исследований точности совершения движений сгибания-разгибания и отведения-приведения звеньев верхних конечностей в запястном, локтевом и плечевом суставе нами была осуществлена и опубликована в статье [5]. В этой же статье нами были представлены результаты собственного исследования точности совершения этих движений методом последовательного изменения их положений и определены пороги восприятия движений.

Вместе с тем, в спортивной деятельности существенное значение играют движения пронации-супинации верхних конечностей. Точность этих движений особенно актуальна при совершении технических действий необходимых для придания вращения спортивным снарядам. При этом точность вращательных движений до сего дня в экспериментальных работах практически не определялась и сведений о точности этих движений в научной литературе не приводится.

Для создания ясности в этом вопросе нами было проведено экспериментальное исследование, целью которого было определение порогов восприятия движений пронации-супинации верхних конечностей в плечевом суставе и предплечий. Для этого студенты-юноши различных спортивных специальностей в возрасте 19–20 лет массовых разрядов (2 разр.– КМС), всего 44 человека, приняли участие в экспериментальном обследовании.

Участники обследования выполняли два движения: пронации-супинации предплечья и пронации-супинации верхней конечности в плечевом суставе левой и правой руки.

Первое движение состояло в пронации предплечья. Исходное положение борца в армрестлинге: сидя за столом, конечность согнута в локтевом суставе, угол между предплечьем и плечом равен 90° , в опорном положении, оперевшись локтевым суставом на поверхность стола. Кисть разогнута и находится в вертикальной – сагиттальной плоскости. Из этого положения испытуемые с закрытыми глазами пронировали предплечье до положения: ладонь руки развернута на 90° от исходного и направлена в сторону от испытуемого. При этом каждый испытуемый подсчитывал количество субъективно ощущаемых различных положений кисти при совершении этого движения. Супинация предплечья осуществлялась в обратную сторону. В этом движении также подсчитывалось количество различимых положений.

Второе движение осуществлялось из исходного положения стоя: верхняя конечность отведена от туловища под прямым углом и под прямым углом согнута в локтевом суставе. Кисть разогнута и направлена вверх. Кисть, предплечье и плечо лежат в латеральной плоскости. Испытуемый осуществлял пронацию верхней конечности до положения: кисть, предплечье и плечо лежат в горизонтальной плоскости, т. е. разворачивал конечность в плечевом суставе на угол в 90°. В этом движении каждый испытуемый также фиксировал в сознании количество ощутимых различных положений конечности от исходного положения. Движение супинации с подсчетом различимо воспринимаемых положений конечности осуществлялось в обратном направлении.

Всего в результате эксперимента каждый испытуемый совершил по восемь движений (четыре правой и четыре левой) конечностями и оценил их в виде восьми чисел равных количеству различных положений конечности при развороте их на 90°.

Затем эти данные были сведены в таблицу и с использованием стандартной опции Microsoft Excel были пересчитаны в пороги восприятия движений пронации-супинации в угловой мере каждым испытуемым, как частное от деления 90° на количество различных положений верхней конечности. Полученные таким образом исходные данные были проанализированы с использованием пакета статистических программ STADIA 8.0 при уровне статистической значимости $p=0,05$.

Сначала был определен вид распределения исходных данных путем проверки гипотезы «распределение не отличается от нормального» с использованием критериев: Колмогорова, Хи квадрат и Омега квадрат. Было установлено, что в подавляющем большинстве случаев распределение рядов данных отличается от нормального (табл. 1).

Таблица 1

Результаты проверки гипотезы: «Распределение не отличается от нормального»

Критерий	Предплечье				Плечевой сустав			
	правая		левая		правая		левая	
	прон	суп	прон	суп	прон	суп	прон	суп
Хи-квадрат	отл	отл	отл	отл	отл	отл	отл	не отл
Омега-квадрат	отл	отл	отл	не отл	отл	отл	отл	отл
Колмогоров	отл	отл	отл	не отл	отл	отл	отл	не отл

Оказалось, что распределение всех рядов данных смещено влево и имеют характерный вид, представленный на рисунках 1 и 2.

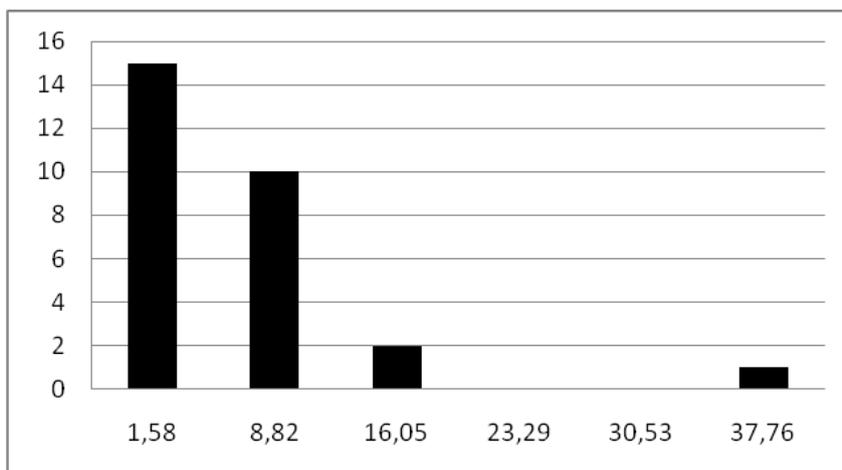


Рис.1. Точность восприятия пронации правого предплечья (по оси абсцисс угловые градусы)

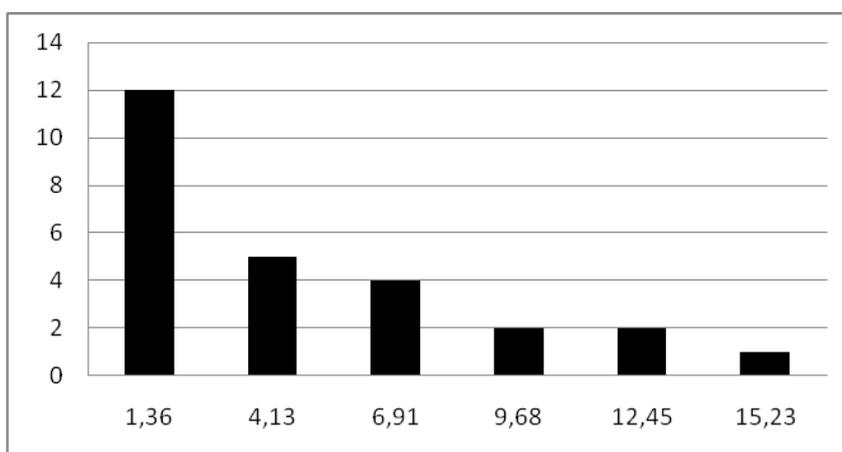


Рис. 2. Точность восприятия супинации верхней конечности в правом плечевом суставе

Как следует из полученных результатов, около 60-70% испытуемых ощущают изменения в положении верхних конечностей с точностью около 1-5 угловых градусов.

Также были рассчитаны максимумы (медианы) распределений порогов восприятия в положении конечностей для различных движений (табл. 2).

**Таблица 2
Пороги восприятия положений верхних конечностей (углы, градусы)**

Предплечье				Плечевой сустав			
правая		левая		правая		левая	
прон	суп	прон	суп	прон	суп	прон	суп
8,59	8,25	8,18	7,5	4,37	4,5	4,51	4,29

Как следует из таблицы 2, движения пронации-супинации в плечевом суставе воспринимается приблизительно в два раза точнее, чем эти же движения в предплечье. Эти данные в части более точного восприятия движений в проксимальных звеньях, чем в дистальных, подтверждаются результатами и многих других исследователей [1, 2, 3].

Кроме того, из данных в таблице 2 следует, что испытуемые от движения к движению в экспериментальном задании совершенствуют свою способность к разделённому восприятию движений. От эксперимента к эксперименту их кинестетическая чувствительность возрастает: пороги восприятия уменьшаются.

Для установления статистически значимых различий в порогах восприятия положений конечностей были использованы непараметрические методы сравнения с критериями Вилкоксона и Ван дер Вардена. Итоги таких сравнений представлены в табл. 3.

Таблица 3
Статистически значимые различия в порогах восприятия движений

			Предплечье				Плечевой сустав				
			правая		левая		правая		левая		
			прон	суп	прон	суп	прон	суп	прон	суп	
Предплечье	правая	прон	х	нет	нет	нет	нет	есть	есть	есть	есть
		суп		х	нет	нет	нет	есть	есть	есть	есть
	левая	прон			х	нет	есть	есть	есть	есть	есть
		суп				х	есть	есть	есть	есть	есть
Плечевой сустав	правая	прон					х	нет	нет	нет	нет
		суп						х	нет	нет	нет
	левая	прон							х	нет	нет
		суп									х

Как следует из полученных данных, статистически значимые различия в порогах восприятия движения пронации-супинации правой и левой конечности при перемещении предплечья или при перемещении всей конечности отсутствуют. То есть испытуемые ощущают положения левой и правой конечности с одинаковой точностью вне зависимости от направления ее вращения. При этом, статистически значимо различаются вращения предплечья и плеча: изменения в положении плеча воспринимаются приблизительно в два раза точнее, чем предплечья, со средней точностью около четырех градусов.

Список литературы

1. Андреева Н.О., Жирнов А.В., Болобан В.Н. Показатели развития сенсомоторной координации занимающихся художественной гимнастикой на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки // Физическое воспитание студентов. 2011. № 4. С. 6–15.
2. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки // Наука в Олимпийском спорте, 2006. № 2. С. 96–102.
3. 4. Корольков А.Н. Анализ чувства усилия при игре в мини-гольф // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 54–56.
4. 5. Корольков А.Н. Тренировка кинестетических усилий в паттинге и мини-гольфе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С. 58–62.
5. 3. Корольков А.Н., Климанова М.В. Определение порогов восприятия движений в суставах верхних конечностей // Вестник Челябинского государственного университета: образование и здравоохранение. 2013. № 26 (317). С.36–41.

Корольков Алексей Николаевич, канд. техн. наук, доц., korolkov07@list.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежной политики и туризма (ГЦОЛИФК),

Ольховикова Карина Олеговна, магистрант, korolkov07@list.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежной политики и туризма (ГЦОЛИФК)

PERCEPTION ACCURACY OF FREE TOP EXTREMITIES PRONATION-SUPINATION MOVEMENTS

A.N. Korolkov, K.O. Olhovikova

In article questions of feeling of movements proration-supuration of free top extremities are considered. As a result of the conducted pilot researches statistically significant distinctions of perception thresholds of rotation movements of forearms and the top extremities in humeral joints are established.

Key words: feeling of movements, proration, supuration, top extremities, perception threshold.

Korolkov Aleksey Nikolaevich, candidate of technical Sciences, associate professor, korolkov07@list.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE),

Olhovikova Korina Olegovna, undergraduate, korolkov07@list.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

А.С. Мартынова, В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева

Рассматриваются педагогические условия формирования положительных ценностных ориентаций юных хоккеистов к различным сторонам спортивной деятельности. Приводятся результаты экспериментального обоснования эффективности формирования ценностных ориентаций юных хоккеистов к спортивной деятельности с учетом выделенных нами педагогических условий.

Ключевые слова: ценностные ориентации, педагогические условия, хоккеисты, спортивная тренировка.

Процесс становления личности характеризуется направленностью отношений к общечеловеческим ценностям, поэтому формирование ценностных ориентаций личности юного спортсмена – это, прежде всего, воспитание отношения к сущности человека. Успех учебно-воспитательного процесса определяется отношением, основанным на внутренних потребностях - мотивах в освоении знаний, умений и навыков.

Таким образом, в настоящее время существует объективное противоречие между высокой значимостью ценностных ориентаций к спортивной подготовке юных хоккеистов для повышения эффективности и продолжительности занятий спортом, с одной стороны, и недостаточной изученностью педагогических условий формирования ценностных ориентаций в условиях спортивной подготовки юных хоккеистов, с другой.

Ценностные ориентации являются стержневым фактором самореализации личности, так как они отражают ее содержательную сторону и выводят на мотивы, цели и условия деятельности, в которой она осуществляется. Формирование ценностных ориентаций спортсмена придает смысл и особое значение целям, задают ракурс видения деятельности (действий, операций) и самого себя в процессе осуществления [1, 2]. Проведенный анализ позволяет определить общую направленность испытуемых на самореализацию в познании, творчестве и в спорте, что обусловлено спецификой учебно-спортивной деятельности, в которую они включены.

Проблема определения педагогических условий в системе спортивной тренировки детей требует особого рассмотрения.

Условия – совокупность объектов (вещей, процессов, отношений и т. д.), необходимых для возникновения, существования или изменения данного объекта (обусловливаемого). Любой объект соотносится с бесчисленным количеством прямых или косвенных связей и отношений с

другими объектами; при этом существует, по крайней мере, одна относительно замкнутая минимальная совокупность объектов, в которой данный объект является необходимым. Такая совокупность и называется условиями, точнее, «достаточными условиями объекта», причем каждый элемент этой совокупности, а также входящие в него элементы являются необходимыми условиями; полная совокупность необходимых условий образует достаточные условия. С устранением из этой совокупности хотя бы одного элемента, условия перестают быть достаточными.

Таким образом, из общей категории «условия», рассматриваемой в широком плане, мы выделяем субъективные, которые называем «педагогическими условиями». Иначе, в данном исследовании категорию «педагогические условия» определяем как субъективные условия в системе субъект-объектной деятельности, обеспечивающие целенаправленное функционирование педагогического процесса.

Педагогические условия были разработаны нами с использованием данных Г. Л. Драндрова, Е. Б. Кузьмина [3].

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни.

Ниже приводятся эти педагогические условия:

1. Формирование ценностных ориентаций в педагогическом процессе рассматривать как последовательную смену этапов.

2. Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом.

3. Формирование благоприятных отношений к спортивному успеху.

4. Формирование благоприятных отношений к своим возможностям.

5. Формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности.

6. Формирование благоприятных отношений к команде и тренеру.

7. Формирование благоприятных отношений к соревновательной деятельности.

Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Задача педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности практической реализации выделенных нами педагогических условий формирования ценностных ориентаций у юных хоккеистов к спортивной деятельности.

У испытуемых обеих групп до и после педагогического эксперимента определялись с помощью методик психодиагностики показатели волевых качеств, ценностных ориентаций занятий спортом, интереса к занятиям хоккеем, соревновательной и тренировочной мотивации. Поэтому при реализации педагогических условий формирования ценностных

ориентаций в экспериментальной группе учитывались индивидуальные психологические особенности испытуемых (таблица).

Показатели свойств личности испытуемых контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, баллы ($X \pm \sigma$)

Показатели ценностной сферы личности	Группы		P
	ЭГ, n=20	КГ, n=20	
Ценностные ориентации в спортивной деятельности			
Эмоциональное удовольствие	34,46 ± 10,55	36,51 ± 10,31	>0,05
Социальное признание	24,41 ± 8,41	18,33 ± 10,09	< 0,05
Физическое «Я»	28,40 ± 10,24	22,65 ± 14,48	<0,05
Общение	34,51 ± 12,63	38,65 ± 13,27	<0,05
Ощущение своей полезности в обществе	34,62 ± 16,20	24,33 ± 18,43	<0,05
Достижение успеха в спорте	39,82 ± 14,42	31,98 ± 15,27	<0,05
Знания в области избранного вида спорта	20,43 ± 16,32	19,41 ± 15,32	>0,05
Уверенность в себе	26,86 ± 8,39	19,45 ± 6,78	<0,05
Профессиональный рост	34,54 ± 13,24	29,69 ± 12,86	<0,05
Патриотизм	31,55 ± 14,29	31,26 ± 15,63	>0,05
Волевые качества			
Целеустремленность	42,65 ± 5,28	36,48 ± 6,82	<0,05
Смелость и решительность	37,40 ± 5,56	36,42 ± 5,86	>0,05
Настойчивость и упорство	43,15 ± 6,95	36,89 ± 5,99	<0,05
Выдержка и самообладание	35,42 ± 4,86	33,28 ± 5,31	>0,05
Самостоятельность и инициативность	38,59 ± 4,69	31,24 ± 5,20	<0,05
Волевые качества в целом	39,44 ± 5,47	34,86 ± 5,84	<0,05
Соревновательная мотивация	9,33 ± 2,37	7,78 ± 2,36	<0,05
Тренировочная мотивация	6,32 ± 2,46	4,95 ± 1,56	<0,05
Интерес к занятиям хоккеем:	34,48 ± 1,32	28,42 ± 2,82	<0,05
Эмоциональный компонент интереса	8,34 ± 0,53	8,95 ± 0,02	<0,05
Мотивационный компонент интереса	8,98 ± 0,02	7,24 ± 1,32	<0,05
Интеллектуальный компонент интереса	8,21 ± 0,74	5,67 ± 0,94	<0,05
Волевой компонент интереса	8,95 ± 0,03	6,56 ± 0,54	<0,05

Таким образом, при практической реализации педагогических условий в учебно-тренировочном процессе юных хоккеистов наблюдается:

1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности;

2) ослабление значимости ценностной ориентации на получение эмоционального удовольствия, и повышение значимости ценностных ориентаций на достижение успеха, уверенности в себе и профессионального роста;

3) усиление соревновательной мотивации;

4) повышение уровня волевого и мотивационного компонентов интереса к занятиям хоккеем;

5) повышение активности на тренировках высокой интенсивности;

6) повышение уровня общей физической подготовленности (выносливости, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей) и специальной физической подготовленности.

Для управления формированием положительных ценностных ориентаций к спортивной деятельности необходимо ежедневно в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих ориентаций посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Благодаря их совместному действию развитие отношений происходит в направлении от эмоционально-неосознаваемых к рационально-осознаваемым, из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально функционирующие.

Список литературы

1. Васина Е.А. Ценностные ориентации личности в юношеском возрасте: автореф. дис ... канд. психол. наук. Л., 1992. 24 с.

2. Григорьева Н.А. Ценностные ориентации личности: теоретические основания и практика формирования: учеб. пособие. Волгоград: Перемена, 2003. 118 с.

3. Драндров Г.Л. Формирование спортивной мотивации у волейболистов 15–16 лет. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. 123 с.

Мартынова Анна Сергеевна, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Омск, Омский государственный университет путей сообщения,

Бурцев Владимир Анатольевич, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Бурцева Евгения Валентиновна, канд. пед. наук, доц., volder1968@mail.ru, Россия, Республика Татарстан, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

THE FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS TO SPORTS TRAINING IN YOUNG HOCKEY PLAYERS

A.S. Martynova, V.A. Burtsev, E.V. Burtseva

The article discusses the pedagogical conditions of formation of the positive value orientations of young hockey players to different sides of the sports activity. The results of the experimental study of the efficiency of formation of value orientations of young hockey players to the sports activities with regard to our educational environment.

Key words: value orientation, pedagogical conditions, ice hockey, sports training.

Martynova Anna Sergeevna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Omsk, Omsk State Transport University,

Burtsev Vladimir Anatolyevich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,

Burtseva Evgeniya Valentinovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volder1968@mail.ru, Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

УДК 799.311.2

МЕТОДИКА РАЗУЧИВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ВИДЕ СПОРТА «СТРЕЛЬБА ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ»

А.А. Моисеенко, Е.В. Архипов

Предложена методика разделения скоростных упражнений стрельбы из пистолета, требующих выполнения сложнокоординированных действий на систему упражнений, позволяющих повысить эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: скоростная стрельба, обучение стрельбе, огневая подготовка сотрудников силовых ведомств.

Последние пять лет на чемпионате образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия в командный зачет учитываются результаты только скоростных упражнений стрельбы из пистолета. Классические в виде спорта «Пулевая стрельба» упражнения медленной стрельбы из пистолета выполняются участниками на личное первенство. По данному вопросу на заседаниях судейских коллегий и совещаниях представителей команд неоднократно возникали споры, но позиция организаторов соревнований однозначна – стрельба из боевого ручного стрелкового оружия служебно-прикладной вид спорта, в связи с этим программа соревнований включает только скоростные упражнения.

Подготовка спортсмена к выполнению упражнений скоростной стрельбы достаточно сложна. В скоростной стрельбе спортсмен должен уметь произвести серию выстрелов за жестко регламентируемый временной интервал, поэтому переходить к скоростной стрельбе необходимо только после выполнения спортсменом норматива не ниже 2 разряда в упражнениях медленной стрельбы.

Современные стрелковые тренажеры не позволяют полноценно выполнить серию выстрелов из боевого пистолета в связи с отсутствием имитации отдачи оружия, которая влияет на скорость производства последующих выстрелов. Минимальная серия восемь выстрелов, в связи с этим просто стрелять сериями нецелесообразно - это приводит к большому расходу боеприпасов.

Вышеизложенные причины обуславливают необходимость поиска методик подготовки к выполнению упражнений скоростной стрельбы, которые будут позволять эффективно готовить спортсмена без снижения интенсивности тренировок в условиях ограниченности боеприпасов.

Одним из вариантов решения проблемы может быть предлагаемая методика поэтапного разучивания упражнений, которую мы хотим рассмотреть на примере упражнения, выполняемого из пистолета Макарова (ПМ-4).

Условия упражнения:

- стрельба с дистанции 25 метров после перемещения;
- количество выстрелов: 16 (2 серии по 8 выстрелов);
- мишени: № 1 г (Интерпол, поясная фигура) – 4 шт.;
- время выполнения одной серии: 20 секунд.

Порядок выполнения: на рубеже 45 метров участник под наблюдением судьи снаряжает магазин 8 патронами, вставляет его в основание рукоятки пистолета, поставленного на предохранитель, убирает пистолет в штатную кобуру закрытого типа, застегивает ее и докладывает судье о готовности к выполнению упражнения. По сигналу таймера (команде судьи «Вперед») участник выдвигается на огневой рубеж, извлекает пистолет из кобуры и выполняет серию выстрелов по два выстрела в мишень. После показа судьями результатов и заклеивания мишеней выполняется вторая серия.

Из условий упражнения видно, что на стрельбу после перемещения остается около 12 секунд. Ведущие стрелки, занимающие призовые места выполняют первый выстрел около 9 секунд, на оставшиеся семь выстрелов затрачивают 9–10 секунд, следовательно, интервал между выстрелами равен примерно 1,43 секундам. Учитывая, что стрельба ведется не из малокалиберного, а из боевого пистолета с гораздо большей отдачей и то, что результаты участников, занимающих в этом упражнении призовые места равны в среднем 154 очкам из 160 возможных становится понятно - упражнение не из легких.

Суть предлагаемой методики состоит в разделении упражнения на элементы, которые выполняются в строго определенной последовательности:

Стрельба с места:

- первый выстрел без времени;
 - первый выстрел за 7 секунд;
 - два выстрела в одну мишень с места без времени;
 - два выстрела в одну мишень с интервалом 1,4 секунды;
 - выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням без времени;
 - выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням интервал между выстрелами по одной мишени 1,4 секунды, между мишенями 1,6 секунд;
 - выполнение серии выстрелов по четырем мишеням без времени;
 - выполнение серии выстрелов по четырем мишеням за 16 секунд;
- Стрельба после перемещения:
- первый выстрел, без времени;
 - первый выстрел, за 10 секунд;
 - два выстрела в одну мишень без времени;
 - два выстрела в одну мишень с интервалом 1,4 секунды;
 - выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням без времени;
 - выполнение укороченной серии выстрелов по двум мишеням интервал между выстрелами по одной мишени 1,4 секунды, между мишенями 1,6 секунд;
 - выполнение серии выстрелов по четырем мишеням без времени;
 - выполнение серии выстрелов за 20 секунд.

Время засекается при помощи стрелкового таймера, который показывает время каждого выстрела с точностью до сотых долей секунды. Выполнение каждого элемента начинается с извлечения пистолета из кобуры. Тренер должен добиваться от спортсмена многократного и правильного повторения всех элементов приемов стрельбы, при необходимости дополнительно рассказывать и показывать. Переход к следующему элементу осуществляется при соблюдении следующих условий:

- спортсмен стреляет без далеких отрывов (не выходит из габарита девятки);
- при стрельбе двумя выстрелами в мишень разброс пробоин по вертикали и горизонтали не превышает размеров десятки мишени интерпол (150*100 миллиметров);
- соблюдение временных интервалов между выстрелами $\pm 0,05$ секунды.

В случае несоблюдения этих условий необходимо повторить выполняемый элемент, а при значительном снижении результатов

(снижению кучности, появлению отрывов дальше восьмерки, увеличению времени между выстрелами больше чем на 0,5 секунды) перейти к повторению более легкого элемента.

Предлагаемая методика была опробована в процессе подготовки группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия Барнаульского юридического института МВД России к соревнованиям и позволила значительно повысить результативность выполнения упражнения ПМ–4 без снижения интенсивности тренировок и повышения расхода боеприпасов. Полученные результаты позволяют сделать вывод об эффективности предлагаемой методики для подготовки спортсменов и возможности ее интеграции в систему огневой подготовки сотрудников силовых ведомств.

Список литературы

1. Минин Р.А. Стрельба из автоматических пистолетов. М.: Военное изд-во Министерства обороны СССР, 1959. 102 с.

2. Сарычев Н.Г. Скоростная стрельба по силуэтам. М.: Изд-во ДОСААФ, 1974. 56 с.

Моисеенко Андрей Андреевич, ст. преп., moisseian@mail.ru, Россия, Барнаул, Барнаульский юридический институт МВД России,

Архипов Евгений Владимирович, преп., john_198080@mail.ru, Россия, Барнаул, Барнаульский юридический институт МВД России

METHOD OF EXERCISE PRACTICING SPEED SHOOTING FROM THE GUN BY THE PREPARATION OF ATHLETES FOR SPORT SHOOTING FROM FIGHTING MANUAL SMALL ARMS

A.A. Moiseenko, E.V. Arkhipov

A method for the separation of high-speed exercise submachine requiring slozhnokoordinirovannyh perform actions on a system of exercises that improve the training process.

Key words: shooting sports, high-speed shooting, shooting training, fire training for law enforcement agencies.

Moiseenko Andrei Andreevich, senior lecturer, moisseian@mail.ru, Russia, Barnaul, Barnaul Law Institute of the Russian Interior Ministry,

Arkhipov Evgeny Vladimirovich, teacher, john_198080@mail.ru, Russia, Barnaul, Barnaul Law Institute of the Russian Interior Ministry

РОЛЬ УЧЕТА УРОВНЯ И ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТЕННИСОМ

Ш.А. Пулатов, Ф.А. Пулатов

Анализируются результаты исследования уровня и динамики развития приоритетных физических качеств у юных теннисистов. Установлено, что тренировочные занятия, проводимые по существующей программе, не обладают свойством интенсивно развивать у юных теннисистов специальные скоростно-силовые качества. Предполагается, что эффективное развитие этих качеств может быть достигнуто посредством использования подвижных игр, адаптированных к специфике тенниса.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, спортивная тренировка, техническое мастерство, асимметрия силы рук.

Выполнение технико-тактических действий в кортовом теннисе также как и в любых видах спортивных игр, как известно, протекает в условиях внезапно возникающих и экстренно меняющихся ситуациях. Следовательно, все виды перемещения по площадке с последующим выполнением скачков, рывков, поворотов, вращений и т. п., завершающиеся реализацией финально-смысловой задачи игрового действия, должны отвечать запросам тактики игры соперника. Если учесть тот факт, что эти процессуально-финальные компоненты игровых действий в соревнованиях по теннису многократно повторяются на протяжении продолжительного времени, то становится понятным насколько необходимым являются для теннисиста достаточно развитые специализированные физические качества скоростно-силовой направленности. Согласно мнениям учёных и специалистов по теннису такие интегральные двигательно-игровые способности можно будет успешно развивать в том случае, если их тренировать с самого начального этапа обучения с последующим продолжением данной процедуры на всем протяжении многолетнего цикла спортивной подготовки с обязательным учётом результатов контроля уровня и динамики развития специальных физических качеств, что необходима для внесения соответствующей коррекции в процесс спортивного совершенствования (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13).

Целью настоящего исследования явилось изучение уровня и динамики развития приоритетных физических качеств у юных теннисистов групп начальной подготовки. В исследованиях приняли участие от 46 до 90 юных теннисистов 9–10 лет, занимающихся в теннисном клубе «Динамо» и спортивно-оздоровительном центре «Юнусабад» г. Ташкента. Применялись следующие тесты:

- бег на 60 метров;

- челночный бег 2×11 метров;
- прыжок в длину с места;
- динамометрия, сила сгибателей кистей (правой и левой рук).

Сравнительный анализ результатов исследований показал, что по мере спортивной подготовки юных теннисистов групп начального обучения наблюдается слабо выраженная тенденция ступенчатообразного улучшения изучаемых параметров скоростно-силовых качеств (табл.).

Динамика проявления скоростно-силовых качеств у юных теннисистов 9–10 лет на начальном этапе обучения

Исследуемые показатели	n	1 этап		2 этап		3 этап		
		Min-max	$\bar{X} \pm \delta$	Min-max	$\bar{X} \pm \delta$	Min-max	$\bar{X} \pm \delta$	
Бег на 60 м (сек)	49	10,0-15,7	13,1±1,7	10,7-13,8	11,8±0,7	10,0-13,2	11,4±0,6	
Челночный бег 2×11 м (сек)	46	4,4-6,7	5,5±0,7	4,5-6,4	5,4±0,6	4,3-6,2	5,2±0,5	
Прыжок в длину с места (см)	49	101-171	136,8±14,8	100-196	143,2±21,4	130-200	154,8±17,0	
Сила сгибателей кистей рук (кг)	пра- вая	92	12-27	19,1±2,4	12-25	20,3±2,5	15-26	22,2±2,4
	ле- вая	92	9-24	16,8±2,2	12-23	17,9±2,0	14-25	18,8±2,2

Исключением являются средние показатели прыжка в длину с места, исходное выражение которых составило 136,8±14,8 см (1 этап тестирования), а на 2 и 3 этапах тестирования прослеживается последовательное увеличение длины прыжка соответственно на 6,4 см и 11,6 см. При этом видно, что по данным статистической обработки результатов прыжка в длину выявлена весьма высокое стандартное отклонение (14,8; 21,4; 17,0) и большой диапазон разброса минимальных и максимальных величин длины прыжка (101–171 см; 100–196 см; 130–200 см), что свидетельствует о значительном межиндивидуальном различии проявления этого качества.

Следует подчеркнуть, что значительная вариативность прослеживается и по другим показателям скоростно-силовых качеств, среднее значение которых характеризуется слабо выраженной тенденцией возрастания по мере продолжения спортивной подготовки. Так, результаты бега на 60 м на первом этапе тестирования варьировали в пределах 10,0–15,7 сек, составляя в среднем 13,1±1,7 сек. На втором этапе – эти показатели приобрели следующие выражения: 10,7–13,8 сек (11,8±0,7) а на

третьем – 10,0–13,2 сек ($11,4 \pm 0,62$).

Интересно отметить, что по данным М.С. Бриля (1980) время бега на 60 м у юных баскетболистов 10 лет составляло 8,93 сек, у юных волейболистов этого же возраста – 8,90 сек, а у юных теннисистов 9–10 лет результаты бега на эту дистанцию варьируют в пределах 10,8–11,6 сек и 10,4–10,8 сек, соответственно. Сопоставление этих показателей с результатами, полученными в наших исследованиях, позволяет констатировать, что время бега на 60 м у юных теннисистов 9–10 лет лишь на раннем этапе подготовки (1 этап тестирования) оказалось гораздо хуже (13,1 сек). По мере углубления процесса спортивной подготовки (2 и 3 этапы тестирования) среднестатистические результаты бега на 60 м становятся всё ближе к установленным данным.

Результаты челночного бега 2×11 м у обследованных нами юных теннисистов были гораздо хуже, чем нормативные показатели, установленные другими авторами (46,50). Так, на первом этапе время челночного бега варьировало в пределах 4,4–6,7 сек ($5,5 \pm 0,7$). На втором – вариативность этого показателя несколько уменьшается и поэтому, очевидно, укорачивается и среднестатистическое значение скорости бега – $5,4 \pm 0,6$ сек. На третьем этапе тестирования диапазон разброса минимальных и максимальных величин времени бега практически остаётся на таком же уровне, как на 2 этапе. Видно, что скоростное качество у юных теннисистов групп начального обучения по данным времени бега на 60 м и челночного бега на 2×11 м всё же характеризуется тенденцией слабо выраженного прогрессирования по мере углубления процесса спортивной подготовки. Однако такая малозначительная динамика последовательного развития скоростных качеств обследованных юных теннисистов за относительно продолжительный период (19 месяцев) не свидетельствует об адекватности используемых средств, совершенствующих скоростные способности.

Важность и необходимость симметричного развития право и левосторонних двигательных функций, в том числе силовых качеств при занятиях спортом подчёркивались многими авторами [2, 9, 10, 11, 12]. Многие из них считают, что при подборе и использовании средств симметричного развития силовых способностей следует обязательно учитывать специфику избранного вида спорта. Сила мышц сгибателей кистей рук вообще и степень симметричности её проявления, в частности, имеют исключительно важное значение при занятиях теннисом. Следовательно, достижение необходимого уровня развития силы мышц сгибателей кистей обеих рук на начальном этапе обучения является одним из приоритетных условий для эффективного формирования технического мастерства юных теннисистов при выполнении ими ударных движений с переводом мяча в нужное направление.

Динамометрические исследования уровня и динамики развития

силы мышц сгибателей кистей рук у юных теннисистов групп начальной подготовки позволили установить значительную вариативность и выраженную асимметричность проявления изучаемых параметров. Так, на первом этапе тестирования сила мышц сгибателей кисти правой руки варьировала в пределах 12–27 кг, а левой – 9–24 кг, составляя в среднем соответственно: $19,1 \pm 2,4$ кг и $16,8 \pm 2,2$ кг. При этом диапазон рассеивания минимальной и максимальной величин силы мышц кистей обеих рук составляет 15 кг, а средняя асимметричность проявления силы кистей правой и левой рук составляет 2,3 кг. Следует подчеркнуть, что по индивидуальным данным проявления силовой активности мышц кистей рук подобная асимметричность нередко достигает 4–7 кг (в 48 случаях).

На втором этапе тестирования разница крайних величин проявления силы мышц сгибателей кистей правой и левой рук становится меньше и составляет 13 кг и 11 кг при средних значениях $20,3 \pm 2,5$ кг и $17,9 \pm 2,0$ кг, соответственно. При этом асимметричность проявления силы между сгибателями кистей правой и левой рук почти не изменяется по отношению к исходному значению асимметрии. Видно, что даже через 9 месяцев после исходного тестирования среднестатистические величины мышц сгибателей кистей правой и левой рук возрастают незначительно (сила правой кисти на 1,2 кг, кисть левой на 1,1 кг).

На третьем этапе диапазон разброса минимальных и максимальных величин изучаемых параметров почти не меняется (разница силы кистей обеих рук составляет по 11 кг). А среднестатистический прирост силы мышц сгибателей правой руки по сравнению с результатами первого этапа тестирования составил всего лишь 3,1 кг, левой – 2,0 кг, а по данным второго этапа тестирования –1,9 кг и 0,9 кг, соответственно, что отражает крайнюю замедленность темпа развития силовой активности кистей рук у обследованных юных теннисистов по мере их возрастного созревания и углубления процесса спортивной подготовки. Следует подчеркнуть и тот факт, что асимметричность проявления силы мышц кистей правой и левой рук по результатам второго и третьего этапа тестирования имела тенденцию к возрастанию (с 2,4 кг до 3,4 кг). Такую выраженную асимметричность, обнаруженную нами на фоне незначительного уровня развития силы мышц сгибателей кистей рук, следует отнести к числу неблагоприятных факторов, ограничивающих процесс разностороннего овладения двигательными навыками на самых ранних этапах спортивной подготовки.

Закключение. Стадия начального обучения юных спортсменов как установочно-базовый этап многолетнего цикла спортивной тренировки ориентирована решать задачу формирования функционально-физических ресурсов разносторонней подготовки, обеспечивающей надёжность становления спортивного мастерства в избранном виде спорта. Однако результаты поэтапно-фоновых исследований, проведённых нами на

контингенте юных теннисистов, показали недостаточный и неравномерный уровень проявления показателей скоростно-силовых качеств. Причём неравномерность и слабо выраженная динамика роста изучаемых показателей наблюдались и по мере возрастного развития и углубления процесса спортивной подготовки, что свидетельствует о недостаточной эффективности используемых средств в тренировочных занятиях, проводимых по действующей программе.

Предполагается, что для равномерно-пропорционального развития специализированных к специфике тенниса скоростно-силовых качеств необходимо использовать в тренировке юных теннисистов адаптированные ситуационно-моделированные подвижные игры с элементами тенниса.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: школа чемпионов, игры и подготовка. М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. 223 с.
2. Бернштейн Н.А. Новые линии развития в физиологии и биологии активности // Хрестоматия по возрастной физиологии / сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М.: Академия, 2002. С. 102–105.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: ФиС, 1980. 127 с.
4. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста // Теннис: Ежегодник. М.: ФиС, 1982. С. 29–33.
5. Всеволодов И.В., Голенко В.А. Теннис: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2005. 138 с.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Терра Спорт, 1999. 126 с.
7. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. М.: Дедалус, 2002. 236 с.
8. Голенко В.А. Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001. 190 с.
9. Масловский Е.А. Сопряженно-игровой метод формирования техники движений с развитием скоростных качеств детей на внеурочных занятиях: учеб. пособие. Мн.: Беларусь, 1992. 63 с.
10. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М.: ТиПФК, 2003. 258 с.
11. Немцов О.Б. Место точности движений в структуре физических качеств // Теория и практика физической культуры. 2003, № 8. С. 22–26.
12. Тополь А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательно-координационных

качеств юных спортсменов 12–13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2001. 25 с.

13. Тучашвили И., Янчук В. Некоторые перспективы развития современного тенниса // Человек в мире спорта: мат. Конгресса. М.: Физкультура, образование и наука, 1998. С. 244–245.

*Пулатов Шерзод Азодович, канд. пед. наук, доц., volleyball-2010@mail.ru, Узбекистан, Ташкент, Узбекский государственный институт физической культуры,
Пулатов Фарход Азодович, соискатель, volleyball-2010@mail.ru, Узбекистан, Ташкент, Узбекский государственный институт физической культуры*

ROLE OF THE ACCOUNTING OF LEVEL AND DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND POWER QUALITIES AT STUDIES BY TENNIS

Sh.A. Pulatov, F.A. Pulatov

In work results of research of level and dynamics of development of young tennis players' priority physical qualities are analyzed. It is established that the training lessons, given in the existing program don't possess property intensively to develop special high-speed and power qualities at young tennis players. It is supposed that effective development of these qualities can be reached by means of use of the outdoor games adapted for specifics of tennis.

Key words: high-speed and power qualities, sports training, technical skill, asymmetry of force of hands.

Pulatov Sherzod Azodovich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, volleyball-2010@mail.ru, Uzbekistan, Tashkent, Uzbek State Institute of Physical Culture,

Pulatov Farkhod Azodovich, competitor, volleyball-2010@mail.ru, Uzbekistan, Tashkent, Uzbek State Institute of Physical Culture

УДК 796.012:611,612

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ СТЕЛКИ

К.Е. Рябина, А.В. Федоров, В.В. Епишев

Рассматривается литературный анализ изучения спортивного плоскостопия. Рассматриваются причины и возможные последствия спортивного плоскостопия. Показаны современные технологии и методы изготовления ортопедических стелек. Представлен краткий подход оригинального решения представленной проблемы.

Ключевые слова: стопа, спортивное плоскостопие, сила удара на стопу при беге, ортопедические стельки.

Интенсивность тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечнососудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления, состояния

перенапряжения, перетренировки, обострение хронических заболеваний и травматизм у спортсменов. Своевременное выявление отклонений в функционировании организма спортсменов, рациональное управление восстановительными процессами, направленными на восстановление специальной работоспособности и профилактику функциональных нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА) приводит к повышению эффективности, как отдельного тренировочного занятия, так и всей системы тренировки спортсменов [1].

Один из вариантов лечения и профилактики плоскостопия – использование индивидуальных ортопедических стелек.

Ортопедическая стелька является опорой для стопы и способствует её правильному расположению. Ортопедическая стелька расслабляет мышцы стопы, страдающие от перенапряжения, и задействует мышцы ног, которые ранее не работали. Ортопедические стельки имеют каркас, обеспечивающий постоянную фиксацию внутренней и наружной части стоп в правильном анатомическом положении, что способствует повышению устойчивости и значительно улучшает кровообращение стопы. Также уменьшается нагрузка на позвоночник и суставы колен. Регулярное использование стелек уменьшает усталость ног за счёт поддерживающего эффекта и предупреждает развитие плоскостопия [2].

В настоящее время ортопедические стельки по методам изготовления условно можно разделить на 3 основных класса:

- Изделия, изготовленные методом литья (изделия серийного производства).
- Изделия, изготовленные в пресс-формах или методом механовакуумного формования по индивидуальному слепку или на формообразующих колодках (мелкосерийные или индивидуальные изделия).
- Изделия, изготовленные на станках с ЧПУ по математической модели, полученной на основе скана стопы (индивидуальные изделия).

Недостатком технологий является, что толщина каждой стельки (кожа, ткань) составляет 2–4 мм (быстро деформируется). При интенсивных физических нагрузках стельки подлежат замене каждые 3–5 недель.

Гипсовый отпечаток «запоминает» лишь одномоментную форму стопы и совершенно не учитывает изменения стопы во время движения: ходьбы, бега, прыжка. Здесь существует дискомфорт при носке.

У силиконовых стелек относительно высокий вес, пониженная упругость (данная стелька не обладает высокими амортизирующими свойствами, необходимыми в видах спорта, связанными с прыжками).

Не держит стопу при беге (вертикальная давящая сила может колебаться от одного веса тела (в положении стоя) до 3 весов тела при беге или прыжках, так например, при весе спортсмена в 75 кг, при приземлении

на стопу (бег) приходится вес равный от 112,5 до 225 кг) [3].

С учетом особенностей спортивной стопы, ее многочисленных деформаций и заболеваний в связи с перегрузками в процессе спортивных занятий становится актуальной разработка методов коррекции и профилактики различных форм плоскостопия, связанных с занятиями определенным видом спорта [4]. Центр спортивной науки Южно-Уральского государственного университета начал искать пути решения задач по проведению своевременной профилактики, снижению негативного воздействия тренировочного и соревновательного процессов, а также устранению негативных последствий данного заболевания, в том числе в процессе реабилитации спортсмена. Нами были изучены стандарты и ГОСТы [5, 6] по созданию спортивных стелек, изучены новейшие программы создания обуви, колодок под обувь и стелек. Была учтена форма и степень развития плоскостопия, вторичные деформации стоп, патологии и аномальные установки суставов нижних конечностей, костей таза, позвоночного столба, посттравматические состояния, нарушения биомеханики и индивидуальные особенности ОДА, степень физической активности, вид спорта, вес. После биомеханического исследования, включающего стабилometriю и оценку распределения давления по стопе, исследование позволяет определить постурологический (позовый) статус человека, выявить различные заболевания и многие функциональные и анатомические асимметрии организма. На основе полученных данных по оттиску стопы изготавливаются стельки, точно повторяющие анатомию стопы спортсмена. Так же, был сделан поиск прочного и наименее износостойкого материала (чтобы стелька могла большее количество времени держать свою форму). Мы остановились на силиконовых каучуках, содержащих в основе платину и/или олово (силикон обладает высокими показателями прочности на разрыв). Силикон не выделяет каких-либо веществ на поверхность, является достаточно упругим.

Был создан первый прототип стельки. Используя контрольно-измерительную машину CIMCORE Stinger II, нами была получена 2D компьютерная модель контура мужской стельки 45 размера. Абсолютная погрешность измерений составляет 0,1 мм, что позволяет говорить о достаточной точности проектируемой стельки. Затем, на основе полученного контура и изученным ГОСТам в программе SolidWorks была спроектирована 3D модель прототипа стельки (рис. 1), после чего спроектирована и изготовлена оригинальная форма для ее отливки. Полученный результат не подошел по нашим требованиям. На получение пары стелек было истрачено большое количество силиконового каучука, не было создано вентилирующих отверстий по форме всей стельки, поверхность стельки была большой.

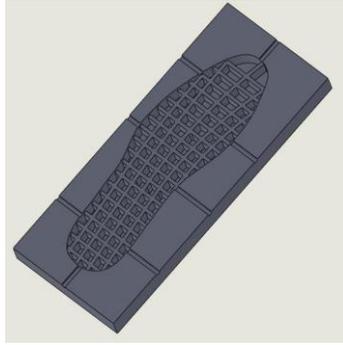


Рис. 1. Форма отливки

Созданная нами вторая форма отливки исправила выявленные ранее недостатки (рис. 2).

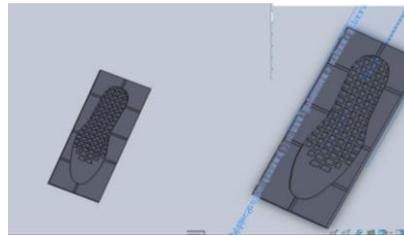


Рис. 2. Форма отливки

При помощи созданного устройства коррекции (рис. 3), мы изменяли индивидуальную стельку в динамике (человек шагал на платформу) и статике (положение сидя) под конкретного человека.

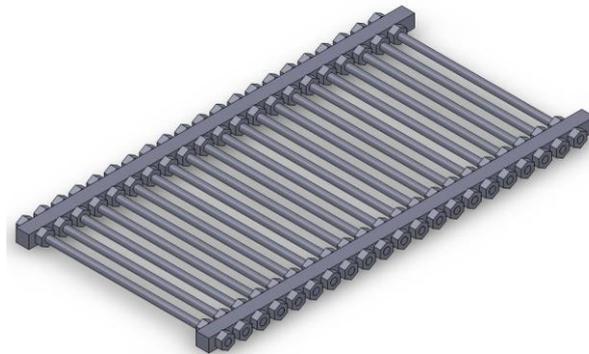


Рис. 3. Устройство держания и коррекции стельки

При анализе собранных данных и при помощи устройства держания и коррекции стельки были созданы индивидуальные ортопедические стельки (рис. 4).



Рис. 4. Вид готовой ортопедической стельки. Вид сбоку

Профессиональные спортсмены, их тренеры и спортивные врачи постоянно стремятся совершенствовать способы повышения своих спортивных результатов. При использовании ортопедических стелек в спорте во многом улучшается рессорная и опорная функции стоп, и за счет этого значительно повышается выносливость спортсмена, резко снижаются травмы стоп.

Ортопедическая стелька призвана значительно снизить повреждающую силу удара во время чрезмерных спортивных нагрузок, не допуская травматизацию спортсмена.

Мы рассмотрели, изучили и выявили:

- изучили требования, предъявляемые к обуви для создания спортивной стельки;
- определили нагрузку на стопы во время выполнения двигательных действий (циклические виды спорта) с помощью современных биотехнических средств;
- выявили антропометрические особенности состояния стоп спортсменов, с целью определения степени их патологических изменений;
- разработали конструкции комбинированной основной и профилактической вкладной стельки обуви для тренировок на основе анализа распределения давления по плантарной поверхности;
- оценили физико-механические характеристики разработанной конструкции основной стельки и определили вязко-упругие свойства материала для нее согласно теории гармонических колебаний;
- создали оригинальную конструкцию основной комбинированной и профилактической вкладной стелек для специальной обуви, позволяющие равномерно распределять нагрузки на плантарную поверхность стопы, которая позволит снизить развитие патологических отклонений стоп у спортсменов.

Закключение. На основе проведенного анализа литературных источников изучены материалы и методы способы изготовления,

существующих ортопедических стелек для спортсменов.

Анкетирование, проведенное нами, позволило выявить требования, предъявляемые спортсменами к обуви и стелькам для тренировок, позволив обосновать необходимость научного подхода к проектированию оригинальной ортопедической стельки.

На основе полученных данных разработана конструкция комбинированной основной стельки, обеспечивающая за счет рационального распределения давления в пучковой части следа, амортизацию ударных нагрузок, предупреждение развития и прогрессирования статических деформаций стоп.

Список литературы

1. Полуэктов Е.С. Влияние физических нагрузок на состояние опорно-двигательного аппарата бегунов на средние дистанции Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 12(106). С. 120–123.

2. Ортопедическая профилированная стелька для предупреждения и лечения болезней стоп и способ ее изготовления: Пат. на изобретение № 2181562 Рос. Федерация / С.В. Киричук, В.Е. Киричук, Н.И. Аксенов; Обнинское протезно-ортопедическое предприятие. № 2181562; заявл. 24.06.1998; опубл. 27.04.2002.

3. Попов П.А. Оптимизация комплекса восстановительного лечения плоскостопия у лиц, занимающихся спортом: дис. ...канд. мед. наук. Самара, 2010. 124 с.

4. Гуров А.В. Восстановление функции стопы при различных видах плоскостопия с помощью индивидуально конструируемых ортезов: дис. ...канд. биол. наук. М., 2009. 189 с.

5. ГОСТ Р 940-81. Кожа для подкладки обуви. Технические условия. Введ. 1982-01-07. М.: Изд-во стандартов, 2003. 7 с.

6. ГОСТ Р 9155-88. Обувь спортивная резиновая и резинокотекстильная. Технические условия. Введ. 1990-01-01. М.: Изд-во стандартов, 2002. 7 с.

Рябина Кристина Евгеньевна, аспирант, ryabina.1991@mail.ru Россия, Челябинск, Южно-Уральский государственный университет (Национальный Исследовательский университет),

Федоров Артем Викторович, аспирант, freenam@mail.ru, Россия, Челябинск, Южно-Уральский государственный университет (Национальный Исследовательский университет),

Епишев Виталий Викторович, канд. биол. наук, доц., tmfcs@mail.ru, Россия, Челябинск, Южно-Уральский государственный университет (Национальный Исследовательский университет)

PROCESS DESIGN OF AN ORTHOPEDIC SPORTS INSOLE

K.E. Ryabina, A.V. Fedorov, V.V. Epishev

This paper presents the literature data analysis of studying of sports flat feet. The reasons and possible consequences of sports flat feet are considered. Indicated state-of-the-art technology and fabrication technique orthopedic insoles. Short approach of the trick of the presented problem is presented.

Key words: foot, sports flat foot, blow force on foot at run, orthopedic insoles.

Ryabina Kristina Evgenyevna, graduate, ryabina.1991@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Nation Research South Ural State University,

Fedorov Artem Viktorovich, graduate, freenam@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Nation Research South Ural State University,

Epishev Vitaliy Viktorovich, candidate of biological Sciences, associate professor, tmfcs@mail.ru, Russia, Chelyabinsk Nation Research South Ural State University

УДК 796.853.23

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Е.Н. Сидоров, Е.В. Мошану, И.П. Афолина, С.А. Архипова

Показано влияние средств спортивной аэробики на координационные способности дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе. Представлены данные об эффективности использования элементов аэробики, включенные в учебно-тренировочный процесс с целью повышения уровня специально-технической подготовки борцов.

Ключевые слова: дзюдо, учебно-тренировочный процесс, спортивная аэробика, координационные способности.

Ко всем видам борьбы, в том числе и дзюдо, в целом предъявляют высокие требования к координационным способностям, и в частности решающее значение имеют сохранение равновесия, статокINETическая устойчивость, способность к перестроению движений, ориентирование в пространстве. Качество двигательных действий борцов определяется совершенной техникой движений, подразумевающей оптимальную координацию двигательного действия, где структурными компонентами являются темпо-ритм, ориентация в пространстве, быстрота реакций и действий, чувство равновесия.

Исследователи в области спортивной борьбы постоянно совершенствуют методики для развития базовых координационных способностей спортсменов. Сложно координационная направленность

двигательной деятельности спортсменов-борцов предопределила внедрение специально разработанных комплексов в постоянную практику учебно-тренировочного процесса на основе использования базовой спортивной аэробики.

С целью уточнения теоретического анализа и обобщения определения влияния аэробики на успешность развития координационных способностей дзюдоистов, были проведены экспериментальные исследования. Эксперимент проведен в течение годового цикла тренировок с двумя группами в возрасте 10–12 лет, которые использовали в тренировочном процессе средства спортивной аэробики. В течение обучения во всех группах было сохранено одинаковое количество тренировочного времени, основная разница между группами заключалась в вариациях используемых средств. Все применяемые средства в программе занятий экспериментальной группы отвечали требованиям, установленным для данного возраста. Предполагалось, что применение средств аэробики в тренировочном процессе будет способствовать более быстрому овладению и совершенствованию техники и воспитанию координационных способностей.

В эксперименте приняли участие 32 человека. Контрольная группа из 16 человек занималась годичный цикл в запланированном тренировочном режиме, а экспериментальная, включила в свой тренировочный процесс в подготовительной части занятия спортивной аэробики. Состав участников исследования не имел достоверных отличий по возрасту, уровню спортивных результатов и показателей физического развития.

Программный материал для практического изучения дзюдоистов состоял из: укэми (падения), кудзуши (выведения из равновесия), кумиката (захваты), наге-вадза (техника бросков), не-вадза (техника борьбы лежа)[3].

На протяжении года группа занималась изучением дзюдо, согласно учебному плану занятий, в соответствии с которым изучены броски техники (наге-вадза), соответствующие желтому кю: дэ-аши-барай (боковая подсечка под выставленную ногу); хидза-гурума (подсечка в колено под отставленную ногу); сасаэ-цурикоми-аши(передняя подсечка под выставленную ногу); уки-гоши (бросок скручиванием вокруг бедра); осото-гари (отхват); о-гоши (бросок через бедро подбивом);о-учи-гари (зацеп изнутри голенью); сэои-нагэ (бросок через спину с захватом руки на плечо); о-сото-отоши (задняя подножка); о-сото-гаэши (контрприем от отхвата или задней подножки); о-учи-гаэши – (контрприем от зацепа изнутри голенью); моротэ-сэой-нагэ (бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы включены элементы спортивной аэробики, реализуемые в подготовительной части занятия.

Все содержание спортивной аэробики сформировано на основе семи базовых движений, которые выполняются на фоне прыжков, бега, маршировки в смешанном режиме. Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем, 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд.

Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на шесть групп: элементы, в которых проявляются динамическая сила, статическая сила; прыжки-скачки; повороты; махи; равновесия; гибкость.

Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений [1]:

- силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров;

- прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;

- равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги;

- собственно гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;

- собственно акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты;

- танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений;

- вспомогательные, или связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, поднимание колена, выпадов, дорожек.

Эффективность предложенных тренировок исследована по результатам соревновательной деятельности, которая заключалась в проведении трех минутных схваток между дзюдоистами контрольной и экспериментальной групп. Оценивали общее количество выполненных результативных атакующих технических действий, количество попыток проведения технических действий участниками контрольной и экспериментальной групп.

Дзюдоисты, обучающиеся по экспериментальной методике по итогам соревновательных поединков показали, что броски техники ката больше освоили дзюдоисты экспериментальной группы (О-гоши – бросок

через бедро подбивом) 22 % и 11 %, (О-учи-гари – зацеп изнутри голенью) 20 % и 4 %. Таким образом, показатели освоения техники в экспериментальной группе в большинстве бросков выше, чем в контрольной группе. Анализ соревновательной деятельности показал, что общее количество технических действий в экспериментальной группе было выполнено 114, а в контрольной 45, что на 69 бросков меньше.

Сделан анализ соревновательной деятельности на активность и эффективность проведения соревновательной схватки. Показатели активности и эффективности определялись по методике, предложенной Е.М. Чумаковым и В.П. Волковым [2]. Степень эффективности оценивали по соотношению удачно выполненных попыток проведения приемов к общему количеству в процентах. Подсчитывали в каждой встрече количество проведенных атак и результативных попыток для каждого участника. Результативными попытками считали бросок, выполненный на любую оценку. Техническими действиями считались попытки бросков с выводением партнера из равновесия, удержаний. Рассчитывали показатель активности атакующих действий как отношение выполненных результативных технических действий за время встречи, учитывали при этом уровень соответствующий начальной подготовке освоения техники дзюдо.

Анализ соревновательной деятельности показал, что активность ведения встречи выше в экспериментальных группах (2,95 максимально), против контрольных групп (табл.)

Показатели активности и эффективности освоения техники дзюдо

№	Вид	Весовые категории ЭГ	
		до 40 кг (n=10)	40 и +50 кг (n=6)
1	Активность встречи	2,95	2,4
2	ЭФ, %	62,5	63
		Весовые категории КГ	
		до 40 кг (n=8)	40 и +50 кг (n=8)
1	Активность встречи	2,1	1,5
2	ЭФ, %	28	36
	p	p < 0,01	p < 0,01

Анализ эффективности применения технических действий выявил примерно двукратное превосходство экспериментальной группы и примерно равный процент внутригрупповой эффективности применения технических действий, что характеризует одинаковую квалификацию тестируемых спортсменов.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что применение в учебно-тренировочных занятиях средств спортивной аэробики способствует значительному приросту и относительной стабилизации соответствующих показателей координации, пространственно-временных способностей, совершенствование функции вестибулярного аппарата, равновесия, ловкости и быстроты реакции, что в целом влияет на эффективность выполнения технических действий.

Список литературы

1. Безматерных Н.Г., Безматерных Г.П., Пшеничникова Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 132 с.
2. Волков В.П., Чумаков Е.М., Роднов В.С. Анализ мастерства самбистов // Спортивная борьба: ежегодник. 1971. С. 45–53.
3. Манукян Р.Г. Анализ эффективности обучения техническим приёмам в борьбе дзюдо в зависимости от уровня координационных способностей // Молодой ученый. 2013. №4. С. 680–682.

Сидоров Евгений Николаевич, доц., FVIS@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Мошану Елена Валерьевна, ст. преп., elena.moshany@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Афонина Ирина Петровна, канд. пед. наук, доц., tula40@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Архипова Светлана Анатольевна, канд. пед. наук, доц., Arkipov777@gmail.com, Россия, Тула, Тульский государственный университет

IMPROVEMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF WRESTLERS BY MEANS OF SPORTS AEROBICS

E.N. Sidorov, E.V. Moshany, I.P. Afonina, S.A. Arkhipova

Shows the influence of sports aerobics on the coordination ability of the wrestlers in the training process. Presents data on the effectiveness of using elements of aerobics, included in the training process with the goal of improving specially-technical activities fighters.

Key words: judo, training process, sports aerobics, coordination abilities.

SidorovEvgenyNikolaevich, associate professor, FVIS@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Moshany Elena Valerevna, senior lecturer, elena.moshany@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Afonina Irina Petrovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, tula40@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Arkhipova Svetlana Anatolyevna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, Arkipov777@gmail.com, Russia, Tula, Tula State University

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ В СТРУКТУРЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

С.И. Суслов

Дано обоснование организационно-методических условий и методики применения специальных комплексов упражнений направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 15-17 лет в структуре годичного цикла. Выявлено влияние организационно-методических условий на физическую и техническую подготовленность юных футболистов 15-17 лет.

Ключевые слова: организационно-методические условия, техническая подготовка, физическая подготовка, годичный цикл тренировки, игровые упражнения.

Современный футбол предъявляет высокие требования к подготовке футболистов, которые растут неизмеримо быстро, заставляя специалистов в области физической культуры и спорта искать более современные формы работы и, как закономерность, возросший уровень футбола требует неуклонного совершенствования методов тренировки, повышения эффективности руководства тренировочным процессом, постоянного повышения тренерской квалификации.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свои навыки, если из-за плохой физической подготовки он редко принимает мяч, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьёт по мячу. Полной реализации технического и тактического арсенала футболиста в игре способствуют проявление мышечной силы и скорости [1, 3, 5, 6, 8].

Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствует о недостаточно решённых вопросах управления скоростно-силовой подготовкой. В современных литературных источниках более детально разработана методика развития скоростно-силовых качеств у взрослых футболистов. В методике управления скоростно-силовой подготовкой остается открытым ряд вопросов, в частности – об оптимальном использовании в учебно-тренировочном процессе игры в футбол на площадках разного размера с разным числом игроков, рациональном соотношении упражнений с мячом и без мяча, активном использовании специальных комплексов упражнений и распределении нагрузки скоростно-силового характера. При этом в имеющихся результатах научных исследований и методических рекомендаций, не всегда берутся во внимание различия юношеского и взрослого организмов.

В этой связи актуальность нашего исследования заключается в разрешении ряда противоречий:

- между необходимостью рационального управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15–17 лет и недостаточной эффективностью существующей педагогической практики;

- между возможностью развития силовых и скоростно-силовых способностей футболистов-юношей на основе индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса и не полной разработки адекватной методики;

Предполагается, что эффективность скоростно-силовой подготовки футболистов 15–17 лет может быть достигнута, если будут выполнены следующие организационно-методические условия:

- нагрузка скоростно-силового характера должна составлять от общего времени физической подготовки на подготовительном этапе годичного тренировочного процесса до 30 %; специальном подготовительном – до 45 %; соревновательном – до 40 %; переходном – до 25 %;

- оптимальное соотношение упражнений с мячом и без мяча;

- активное использование специальных комплексов упражнений направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовки футболистов;

- активное использование в учебно-тренировочном процессе игры в футбол на площадках разного размера с разным числом игроков.

Под организационно-методическими условиями мы понимали совокупность строго последовательных правил объединения методов обучения чему-либо (выполнения чего-либо), а также конкретные предписания, в которых методические концепции и положения согласуются с нормативными требованиями.

В практике организационно-методические условия определяют эффективность деятельности тренера. Реализуя субъективные и объективные требования и предпосылки, преподаватель добивается достижения цели в своей работе при наиболее рациональном использовании сил и средств. Главным объективным требованием к педагогической деятельности является достижение успеха в формировании у юных футболистов потребности и способности самодвижения к вершинам технического мастерства и профессионализма. Реализация объективных требований к деятельности тренера проявляется в успешном решении самых разнообразных педагогических задач, в рациональном использовании средств, способов для достижения целей учебно-воспитательной работы. Субъективными предпосылками эффективности деятельности тренера являются его знания, умения, навыки, психические процессы, состояния, свойства личности, обеспечивающие выполнение педагогических задач.

Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню

подготовленности [2, 4, 7].

Высокий уровень развития специальных физических качеств позволяет более эффективно выполнять технические приемы, с большей точностью и результативностью. К этому необходимо добавить, что высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает способность долгое время противостоять наступлению утомления, тем самым, снижает величину риска получения травмы.

Среди наиболее значимых для футболистов являются стартовая и дистанционная скорость, скоростная выносливость и скоростно-силовые способности.

Суть экспериментальной работы заключается в том, что нами разработан годичный цикл тренировки, в который были отобраны упражнения направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовки у юных футболистов 15–17 лет.

Тренировки проводились в среднем 4 раза в неделю по 1,5 часа в спортивном клубе «Машиностроитель» города Тулы. Разработанные комплексы включают в себя использование в учебно-тренировочном процессе оптимального соотношения упражнений с мячом и без мяча, специальных комплексов упражнений направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовки футболистов и игры в футбол на площадках разного размера с разным числом игроков. В эксперименте принимали участие 24 юных футболиста в возрасте 15–17 лет. По данным врачебного контроля отклонений в состоянии здоровья не было.

Экспериментальная и контрольная группы составляли по 12 человек. Отличие в методике проведения тренировки юных футболистов в экспериментальной группе состояло в том, что в течение годичного цикла использовалась система целенаправленных средств и методик управления скоростно-силовой подготовкой, в которой учитывались: возрастные особенности скоростно-силового развития юных футболистов; психолого-педагогические принципы совершенствования двигательных действий юных спортсменов; характер и дозировка нагрузки на каждом этапе годичного цикла.

В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без учета этих комплексов упражнений. Контрольное тестирование проводилось в начале (январь) и в конце (декабрь) годичного цикла.

Высокий уровень развития специальных физических качеств позволяет более эффективно выполнять технические приемы, с большей точностью и результативностью. К этому необходимо добавить, что высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает способность долгое время противостоять наступлению утомления, тем самым, снижает величину риска получения травмы.

Для определения начального уровня физической и технической

подготовленности занимающихся и подтверждения однородности групп по развитию физических и технических качеств был проведен констатирующий эксперимент. Основой эксперимента являлись стандартные двигательные тесты, определяющие развитие следующих показателей физической подготовленности: быстроты; скоростной выносливости; скоростно-силовых качеств. Так же присутствовало шесть тестов для исследования технической подготовленности футболистов 15–17 лет (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных футболистов 15-17 лет (констатирующий эксперимент)

№	Тест	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	t критерий
Физическая подготовленность				
1	Бег 30 м, с	4,69±0,03	4,69±0,03	0,25
2	Бег 100 м по прямой с места, с	13,77±0,19	13,71±0,24	0,2
3	Челночный бег 10×15×20 м, с	26,76±0,12	26,81±0,14	0,22
4	Прыжок в длину с места, см.	216,19±1,51	214,91±1,33	0,64
5	Тройной прыжок в длину с места, см	781,91±2,19	784,48±2,07	0,85
6	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность, м	15,19±1,20	15,98±1,01	0,48
Техническая подготовленность				
1	Жонглирование мячом ногами	51,75±1,34	50,92±1,21	0,47
2	Жонглирование мячом головой	15,29±0,51	16,47±0,67	1,40
3	Комплексное жонглирование	32,87±1,12	31,17±0,97	1,48
4	Бег 30 м с ведением мяча	5,13±0,07	5,19±0,11	0,46
5	Бег с ведением мяча, обводка стоек и удар по воротам	8,96±0,14	8,93±0,17	0,13
6	Удары на точность	7,95±0,43	7,22±0,36	1,3

Примечание: при $t = 2,06$ ($p < 0,05$); при $t = 2,80$ ($p < 0,01$); при $t = 3,75$ ($p < 0,001$).

По результатам констатирующего педагогического эксперимента можно утверждать, что сформированные контрольная и экспериментальная группы юных футболистов в целом однородны. Это положение подтверждается результатами сравнений средних значений показателей физической и технической подготовленности по критерию Стьюдента.

На тренировочных занятиях скоростно-силовая нагрузка юных футболистов, в зависимости от этапа годичного цикла, занимала от 25 % до 45 % от общего времени тренировки. Таким образом, мы учитывали

возрастные особенности сензитивных периодов развития физических качеств у юношей данного возраста.

Выявленное в констатирующем эксперименте недостаточное развитие скоростно-силовых качеств у юных футболистов возрастной группы 15–17 лет послужило основой для внесения корректив в существующую систему круглогодичной подготовки, что предположительно позволило бы повысить физическую подготовку и техническое мастерство.

Результаты предварительных исследований позволили установить, что в структуре годичного цикла подготовки юных футболистов преобладает, в основном, тренировка на выносливость, в то время как скоростно-силовая подготовка, представлена в гораздо меньшем объёме. Установленное положение позволило предположить, что такое распределение учебного материала может являться одним из факторов, лимитирующим уровень физической подготовленности в целом.

Это побудило нас к определению организационно-методических условий в построении содержательной части подготовки футболистов на одном из наиболее важных, возрастном этапе тренировки.

Для проверки избранных организационно-методических условий был осуществлён педагогический эксперимент.

Основой совершенствования физической подготовки в эксперименте являлось увеличение объёма часов на скоростно-силовую подготовку до 45 % от всех часов, отведённых на физическую (на возможность такого подхода в перераспределении часов указывают результаты отдельных исследований и мнение специалистов футбола).

Так же на занятиях по футболу мы использовали разнообразные проблемные методы обучения, поддерживали диалог с учениками, проводили индивидуальное обучение.

При организации эффективного восприятия (восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени и т. д.) на занятиях футболом мы использовали упражнения и специальные задания, которые формируют у учеников умение наблюдать, оптимизируют учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

На учебно-тренировочных занятиях большое количество времени мы уделяли развитию творческого мышления у игроков. Специально созданные проблемные ситуации побуждали юношей сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, при этом тренер активизировал их мыслительные операции, приучал их самостоятельно принимать решения, пробовать, ошибаться и добиваться намеченной цели.

На тренировках по футболу мы учитывали возрастные особенности проявления различных видов памяти учеников в общей структуре обучения (при показе физических упражнений – зрительная

память; при объяснении (описании, рассказе) – слуховая и словесно-логическая; при выполнении физических упражнений – двигательная, тактильная, вестибулярная). Память на движения в структуре тренировочных занятий проявлялась в запоминании футболистами новых технико-тактических приемов игры и воспроизведении их на последующих занятиях. Как правило, по итогам 8–10 занятий применялся метод промежуточного контроля знаний и умений юных футболистов.

В качестве основных педагогических принципов реализации рабочей учебной программы по футболу мы избрали:

- взаимосвязь обучения и развития (предполагает взаимовлияние процессов обучения новым движениям и развития физических качеств при помощи специальных игровых упражнений для юных футболистов); систематичность и последовательность обучения (предполагает определенную последовательность учебных игровых занятий для достижения поставленной цели, при этом новый пройденный материал опирается и сочетается с предыдущим);

- прочность обучения (предполагает такое усвоение учебного материала, при котором создаются возможности для творческого применения освоенных технико-тактических способов и приемов игры в футбол);

- индивидуальный и дифференцированный подход (предполагает разнообразие игровых средств и методов обучения, способных максимально учесть индивидуальные способности юных футболистов).

Теоретический и эмпирический анализ программы управления учебно-тренировочным процессом по развитию скоростно-силовых качеств у юных футболистов потребовал сравнения данных экспериментальной группы и контрольной группы. С целью апробации организационно-методических условий управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15–17 лет в структуре годичного цикла изучалась динамика работоспособности футболистов в течение годового цикла учебно-тренировочной и игровой деятельности.

Об эффективности применяемой программы, направленной на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки юных футболистов 15–17 лет в структуре годичного цикла, можно судить по степени изменения показателей стартовой и дистанционной скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и технической подготовленности.

Анализируя показатели контрольно-педагогических испытаний можно отметить, что перед началом педагогического эксперимента исследуемые контрольной и экспериментальной групп по всем показателям были равны и достоверно не отличались друг от друга ($p > 0,05$).

За время проведения формирующего педагогического эксперимента в физической и технической подготовленности юных футболистов

контрольной и экспериментальной групп отмечены существенные изменения (табл. 2).

Таблица 2

Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных футболистов 15–17 лет (формирующий эксперимент)

№	Тест	Контрольная группа X±m	Экспериментальная группа X±m	t критерий
Физическая подготовленность				
1	Бег 30 м, с	4,66±0,02	4,58±0,03	2,22
2	Бег 100 м по прямой с места, с	13,73±0,21	13,23±0,18	1,79
3	Челночный бег 10×15×20 м, с	26,61±0,47	25,07±0,61	2,60
4	Прыжок в длину с места, см.	217,19±1,49	222,91±1,51	2,70
5	Тройной прыжок в длину с места, см	786,91±2,57	795,48±2,48	2,12
6	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность, м	16,27±0,76	18,99±0,87	2,34
Техническая подготовленность				
1	Жонглирование мячом ногами	52,75±1,38	56,92±1,29	2,21
2	Жонглирование мячом головой	17,89±0,47	18,47±0,54	0,81
3	Комплексное жонглирование	33,87±1,17	38,17±1,23	2,53
4	Бег 30 м с ведением мяча	5,10±0,05	4,91±0,03	3,17
5	Бег с ведением мяча, обводка стоек и удар по воротам	8,81±0,09	8,51±0,07	4,36
6	Удары на точность	8,11±0,14	8,59±0,17	2,18

Примечание: при t =2,06 (p<0,05); при t=2,80 (p<0,01);при t=3,75(p<0,001).

В заключение можем предположить, что в процессе спортивной тренировки уровень физической и технической подготовленности у футболистов 15-17 лет в экспериментальной группе по сравнению с футболистами контрольной группы существенно возрос вследствие эффективности используемых организационно-методических условий.

Список литературы

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М., Физкультура, образование и наука, 1997.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М.: СпортакадемПресс, 2002. 472 с.
3. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. М.: Советский спорт, 2013. 536 с.
4. Киркендалл Д. Анатомия футбола. Минск: Попурри, 2012. 240 с.

5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2014. 176 с.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебник. М, 1997.

7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М.: Советский спорт, 2007. 288 с.

8. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. М.: Советский спорт, 2006. 232 с.

Суслов Сергей Игоревич, преп., аспирант, 71regionvip@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

**THE ORGANIZATIONAL-METHODOLOGICAL CONDITIONS TO IMPROVE
THE QUALITY OF SPEED AND STRENGTH READINESS OF YOUNG (15-17YEARS OLD)
FOOTBALLERS**

S.I. Suslov

Justification organizational-methodological conditions and methods of application of specific sets of exercises aimed at improving the quality of the speed and strength readiness of young (10-11 years old) footballers at the year cycle of training. Identify the impact of organizational-methodological conditions on the physical and technical preparedness of young (10-11 years old) footballers.

Key words: Organizational-methodical conditions, technical training, physical training, year cycle of training, playing exercises.

Suslov Sergey Igorevich, post-graduate student, 71regionvip@mail.ru, Russia, Tula State University

УДК 796.332

**ИНТЕГРИРОВАНИЕ СПОРТИВНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ЗНАНИЙ В ПРОЕКТ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ**

В.А. Тищенко

В рамках разработки научно-методологических подходов к интеграции спортивно-профессиональных знаний в проектах подготовки гандболистов высшей квалификации, представлено описание комплекса действенных мероприятий, применяемых методов и необходимых моделей на каждый годовой цикл.

Ключевые слова: гандбол, интегрирование, модель, подготовка.

Выучка команды гандболистов высшей квалификации, которые способны достойно представлять Украину на международной арене и составлять серьезную конкуренцию зарубежным командам, невозможна

без полного и всестороннего научного обоснования системы их многолетней подготовки. Современный чрезвычайно высокий уровень спортивных соревнований мужских гандбольных команд требует применения системного подхода в управлении подготовкой в этом виде. Не вызывает сомнения, что для этой цели как можно лучше подходит методология управления проектами и программами [1]. Именно поэтому процесс подготовки гандболистов высшей квалификации (ГВК) необходимо рассматривать, как уникальное явление – проект. Для эффективного управления им нужно применять инструментарий управленческой науки со всеми процессами, процедурами и функциями, которые ей присущие [6].

В специальной спортивной литературе уже накоплен достаточно развесистый материал, который касается совершенствования системы подготовки спортсменов в командных игровых видах спорта. Во многих научных исследованиях рассмотрены теоретические и научно-методические аспекты подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта [5]. Вопросы подбора средств, методов и организационных форм подготовки квалифицированных спортсменов, на разных этапах становления спортивного мастерства хорошо теоретически проработаны в исследованиях [2, 4, 7]. Ведущие специалисты в отрасли гандбола отмечают, что на современном этапе его развития, как в Украине, так и в мире, рост спортивных достижений команд гандболистов высшей квалификации связан, преимущественно, с решением проблемы управления процессом подготовки спортсменов [3].

Однако, существует ряд специфических особенностей в каждом виде командной спортивной игры, следовательно и в гандболе. Поэтому определенные результаты исследований какой-нибудь из спортивных игр могут быть экстраполированы на многие другие виды. Некоторые из них, связанные с особенностями взаимоотношений между игроками, правилами, техникой и тактикой игры, не дают возможности механически переносить полученные данные на гандбол.

Кроме этого, в методологии подготовки гандболистов высокой квалификации еще недостаточно теоретически разработаны и требуют проведения дополнительных экспериментальных исследований такие вопросы как:

- соотношение между нагрузками различной интенсивности и направленности по периодам и этапам подготовки гандболистов в годовом цикле;
- изменение структуры и режимов их подготовки в процессе летнего цикла под влиянием дифференцированных нагрузок.

Особенно важно решить эту проблему еще и потому, что продолжительность соревнований у игроков высшей квалификации длится от 9 до 11 месяцев в году.

В программе целенаправленной подготовки квалифицированной команды гандболистов крайне необходима интеграция спортивно-профессиональных знаний в проектах подготовки на каждый годовой цикл.

Современный высокий уровень спортивных соревнований, в том числе и международного уровня, требует применения проектно-ориентированного подхода. Суть управления проектом подготовки ГВК заключается в изменении состояния управляемого объекта, системы или процесса в соответствии с определенными заданными критериями эффективности. С целью интеграции спортивно-профессиональных знаний предлагаем применять следующий комплекс действенных мер:

- тестирование и контроль физических кондиций, психофизического состояния и подготовленности;
- моделирования характеристик и прогнозирования спортивных достижений;
- обоснованный отбор в сборные команды разного уровня;
- усовершенствования системы тренировки, соревнований и восстановления спортсменов;
- повышение квалификации тренеров и самосовершенствования спортсменов;
- улучшения лечебно-обслуживающего, бытового и материально-технического обеспечения тренировочного процесса и соревнований.

Однако, в общем, в целостной системе управления проектом подготовки ГВК должны быть представлены главные характеристики. Сначала объект или субъект управления в их первоначальном состоянии, а потом такие же характеристики в том состоянии, которое необходимо получить на определенный момент времени, чтобы достичь запланированного результата (индивидуального и командного). Подготовка высококвалифицированных гандболистов трактуется не только как спортивная тренировка, а как весь плановый процесс подготовки спортсменов к высшим достижениям в течение многолетних циклов.

При таком подходе частичный процесс, базирующийся на использовании целенаправленной физической деятельности гандболистов, то есть собственно тренировки в узком понимании этого слова, есть хотя и ведущей, но лишь составной частью общего проекта подготовки ГВК. Наряду с тренировкой, в проекте подготовки гандболистов, рассматриваются другие частичные процессы, такие как характер работы, место учебы, условия проживания, материальное положение, личную жизнь, а также транспортные и бытовые удобства на соревнованиях, медицинское обслуживание и гигиеническое обеспечение, экипировка команды и т. п.

Стремление превратить спортивную тренировку на управляемый процесс требует применения всех основных закономерностей проекта. В

качестве управляющей системы здесь выступает тренер, а управляемой системой является, с одной стороны, спортсмен, его физическое и моральное состояние, а с другой – гандбольная команда в целом. Учитывая вышесказанное, приходим к выводу, что интеграция спортивно-профессиональных знаний в проекте подготовки гандболистов высокой квалификации требует применения таких методов, как:

- интуитивно-логического и статистического анализа полученной информации;
- принятия решений (программирование, планирование и моделирование цикла подготовки);
- реализации принятых программ и планов;
- контроль над реализацией принятых программ, планов, моделей и внесение, необходимых корректив.

В проекте подготовки ГВК постоянного контроля требуют, как тренировочные нагрузки каждого спортсмена, технико-тактических действий на соревнованиях, так и психологическое состояние, и материальное положение. Кроме этого, требуют внимания командные действия гандболистов, надежность и адаптивность работы всей команды в критических ситуациях на площадке во время ответственных игр. Результаты анализа вышеназванных факторов в виде спортивно-профессиональных знаний интегрируют в проект годовой подготовки ГВК для внесения целенаправленных изменений, как в процесс спортивной тренировки, так и в другие частичные процессы.

В проекте подготовки ГВК совокупность составляющих комплексного объекта управления с присущими ему причинно-следственными связями представляется, как управляемая интегративная система, то есть, как явление, существующее и изменяющееся как единое целое. В этой системе важное место отведено интеграции спортивно-профессиональных знаний в проект подготовки ГВК на каждый годовой цикл. Для этого в проекте подготовки ГВК для своевременной и эффективной коррекции тренировочного процесса необходимы следующие модели:

- планирование с учетом этапа подготовки, возраста, функционального состояния, бытовых условий, материального положения;
- организации и программирования тренировок в макро-, мезо- и микроциклах в течение года;
- сочетание специальных и общих методов подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- сочетание различных микроциклов для восстановления работоспособности;
- комбинации тренировок в различных условиях (на воздухе и в зале, морском пляже и зимних горах и т. п.);

- применение эффективных средств для активного восстановления физических и психологических кондиций организма спортсменов;
- тренерского и врачебного контроля гандболистов и их самоконтроля;
- педагогическое и методическое построение каждого занятия.

Научно-методические подходы к интеграции спортивно-профессиональных знаний являются теоретическим обоснованием для применения комплекса необходимых мероприятий, методов и моделей в проектах эффективной подготовки гандболистов высокой квалификации на каждый годовой цикл.

Список литературы

1. Бушуев С.Д., Морозов В.В. Динамическое лидерство в управлении проектами: монография. К., 2000. 312 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 176.
3. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. К.: Здоров'я, 1985. С. 134.
4. Набатникова И.Я. Основы управления подготовкой спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 266.
5. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 1989. 16 с.
6. Руководство по управлению инновационными проектами и программами. К.: Наук. світ, 2009. 173 с.
7. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. М.: СААМ, 1995. С. 186–237.

Тищенко Валерия Алексеевна, канд. физ. восп., доц., ms.valeri71@mail.ru, Украина, Запорожье, Запорожский национальный университет

INTEGRATION OF SPORTING-PROFESSIONAL KNOWLEDGES IN PROJECT OF PREPARATION OF HANDBALLERS

V.A. Tishchenko

As part of the development of scientific and methodological approaches to the integration of sports and expertise in the preparation of projects handball higher qualification, describes the complex of effective interventions, the methods and models necessary for each annual cycle.

Key words: handball, integration, model, preparation.

Tishchenko Valeria Alekseevna, candidate of Physical Education and Sport, associate professor, ms.valeri71@mail.ru, Ukraine, Zaporizhzhya, Zaporizhzhya National University

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ

Е.С. Цыпленкова, В.В. Артемов

В работе представлены возможности современной инструментальной методики комплексного контроля технической подготовленности легкоатлетов-прыгунов тройным, рассмотрены основные критерии оценки техники спортсменов.

Ключевые слова: комплексный контроль, техническая подготовленность, система видеоанализа, эффективность техники.

Для определения технической подготовленности спортсмена необходим контроль динамических и кинематических характеристик движения спортсмена в прыжках и их отдельных фазах. При оценке техники выполнения упражнений оценивается абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность техники двигательного действия [1].

Абсолютная эффективность техники предусматривает разработку перспективной модели соревновательной деятельности, к которой спортсмен должен стремиться и, исходя из показателей которой, ему необходимо планировать тренировочный процесс.

Сравнительная эффективность техники определяется сравнением биомеханических параметров техники спортсмена с аналогичными параметрами ведущих спортсменов в данном виде спорта - рекордсмена мира, чемпиона олимпийских игр, мира, что позволяет увидеть не только слабые места спортсмена в технике, но и определить стратегию подготовки спортсмена, выделить его сильные стороны технической подготовленности, опираясь на которые целесообразно строить свою индивидуальную технику.

Одной из характеристик технического мастерства в тройном прыжке является показатель реализационной эффективности техники спортсмена. Отношение соревновательного результата к двигательному потенциалу спортсмена характеризует техническую подготовленность спортсмена, позволяет определить реализацию его двигательного потенциала в соревновательном упражнении [3].

Для оценки технической подготовленности прыгунов в тройном прыжке разработаны уравнения регрессии, на основе которых определены модельные характеристики специальной технической подготовленности квалифицированных прыгунов тройным [4] (табл.).

**Модельные характеристики технической подготовленности
квалифицированных прыгунов тройным**

Показатели	Соревновательный результат, м		
	16,50	17,00	17,50
Скорость на п/посл 5м разб., м/с	9,72	9,87	10,02
Скорость на посл 5м разб., м/с	9,88	10,04	10,20
Средний темп 3-х посл. шагов, ш/с	4,26	4,32	4,37
Средн.длина 3-х посл. шагов, ш/с	2,31	2,32	2,33
Общее время опоры, с	0,454	0,445	0,436
Общее время полета, с	1,640	1,673	1,707
Длина «скачка», м	6,04	6,18	6,32
Длина «шага», м	4,80	5,00	5,19
Длина «прыжка», м	5,66	5,82	5,99
Горизонт. скорость «скачка», м/с	9,12	9,28	9,44
Горизонт. скорость «шага», м/с	8,29	8,44	8,59
Горизонт. скорость «прыжка», м/с	6,46	6,63	6,81
Средняя горизонт. скорость, м/с	7,96	8,12	8,28
Коэфф. мощности отталкив., о.е.	3,64	3,79	3,93
Коэфф. техн. подготов-ти, о.е.	3,82	4,10	4,38
Коэфф. реализ. скорости разб., о.е.	1,670	1,693	1,716

Сравнительный анализ индивидуальных параметров технической подготовленности прыгунов с разработанными модельными характеристиками в фазах разбега и опорно-полетных фазах тройного прыжка позволяют выявлять сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена и на этой основе сформировать корректирующие тренировочные воздействия.

Для оценки показателей технической подготовленности легкоатлетов-прыгунов тройным проводится скоростная видеосъемка с использованием специальной видеокамеры Casio EX-FH20 с частотой съемки 210 к/с при достаточной освещенности.

Видеокамера фиксируется на штативе на расстоянии 20–30 м от сектора и регистрирует весь прыжок «с проводкой» для последующего просмотра и регистрации результата на табло.

При исследовании технической подготовленности в тройном прыжке видеокамера располагалась напротив места наибольшей вероятности второго отталкивания тройного прыжка на высоте 1 м над уровнем дорожки, что позволяет уменьшить параллакс при измерении суставных углов во втором отталкивании.

Метки (пластырь шириной 4 см) располагались с двух сторон на границе сектора на расстоянии 25 см друг от друга. При этом линия, условно соединяющая две парные метки, должна быть строго перпендикулярна линии, ограничивающей прыжковый сектор. Длина фаз

тройного прыжка и длина трех последних шагов разбега фиксируются согласно общепринятой методике – первое, второе и третье отталкивания тройного прыжка – по носку спортсмена, в яме – по ближней к планке точке касания спортсменом песка. Метки устанавливаются пластырем шириной 3 см через 25 см на следующем расстоянии от планки для отталкивания: «скачок» – 5,50-5,75-6,00-6,25-6,50 м; «шаг» – 10,50-10,75-11,00-11,25-11,50 м.

Обработка видеоматериалов и расчет кинематических параметров техники осуществляется с помощью программного обеспечения «Dartfish» (производитель – Швейцария). Система видеонализа включает видеокамеру и ноутбук, на котором установлено специальное программное обеспечение «Dartfish», обладающее следующими возможностями [2]:

1. Видеозапись и мгновенный просмотр движений спортсменов во время тренировок и исследований.
2. Сохранение, группировку и распределение видеофайлов движений спортсменов.
3. Транспорт видеофайлов на различные носители (CD, DVD, флеш-карты), Интернет, e-mail.
4. Анализ кинематических характеристик движений спортсменов (использовался для разработки модельных характеристик технической подготовленности в тройном прыжке).
5. Дистанционное управление видеосъемкой.
6. Наложение и одновременный просмотр и сравнительный видеонализ двух видеоклипов.
7. Производство видеোগрам движений спортсменов.

Таким образом, контроль параметров технической подготовленности прыгунов тройным, осуществляемый с помощью метода видеосъемки и возможностей системы видеонализа, включает контроль за кинематическими и динамическими характеристиками разбега, опорно-полетных фаз тройного прыжка, комплексную оценку технической подготовленности, сопоставление индивидуальных показателей спортсмена с модельными характеристиками технической подготовленности. Разработанные модельные показатели технической подготовленности квалифицированных прыгунов позволяют на практике управлять технической подготовкой прыгунов.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Материалы и обоснование системы текущего педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1971. № 6. С. 64–70.
2. Косихин В.П. Система управления специальной технической и физической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. ...д-ра пед. наук. М., 2012.

3. Оганджанов А.Л. Техническая подготовка прыгунов тройным в годичном цикле на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 1990. 22 с.

4. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. М.: Физическая культура, 2005. 200 с.

Цыпленкова Евгения Сергеевна, доц., evgesha8ts@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Артемов Валерий Васильевич, доц., evgesha8ts@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

METHODOLOGY FOR INTEGRATED CONTROL OF PARAMETERS TECHNICALLY TRAINED ATHLETES-TRIPLE JUMPER

E.S. Tsyplenkova, V.V. Artemov

The paper presents the possibilities of modern instrumental methods of integrated control of technical readiness of athletes-triple jumpers, the basic criteria for evaluating art athletes.

Key words: integrated control, technical readiness, video analysis system, the effectiveness of technology.

Tsyplenkova Evgeniya Sergeevna, associate professor, evgesha8ts@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Artemov Valeriy Vasilyevich, associate professor, evgesha8ts@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796.431

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОПОРНО-ПОЛЕТНЫХ ФАЗАХ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Е.С. Цыпленкова, В.Е. Скопинцев

В рамках повышения эффективности технической подготовки в тройном прыжке проведен сравнительный анализ показателей технической подготовленности в опорно-полетных фазах прыжка с модельными показателями, а также разработана методика составления индивидуальной модели показателей технической подготовленности прыгунов тройным.

Ключевые слова: модельные показатели, техническая подготовленность, опорно-полетная фаза, индивидуальная модель.

Для определения технической подготовленности спортсмена необходим контроль динамических и кинематических характеристик движения спортсмена в прыжках и их отдельных фазах на всех этапах многолетней подготовки прыгуна [1].

Эффективность техники определяется сравнением биомеханических параметров техники спортсмена с аналогичными параметрами ведущих спортсменов в данном виде спорта. Сравнительный анализ индивидуальных показателей технической подготовленности прыгуна с показателями подготовленности мирового рекордсмена или чемпиона мира в данном виде позволяет увидеть не только слабые места спортсмена в технике, но и определить стратегию подготовки спортсмена, выделить его сильные стороны технической подготовленности, опираясь на которые целесообразно строить свою индивидуальную технику [3]. При этом необходимо отметить, что индивидуальная техника не должна копироваться с техники лучших прыгунов мира, она разрабатывается с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, слабых и сильных сторон его техники.

Рост результата в тройном прыжке во многом зависит от эффективности выполнения опорно-полетных фаз прыжка. С ростом спортивного результата увеличиваются траектории полетных фаз прыжка, средняя горизонтальная скорость тройного, длина «скачка», «шага», «прыжка»; уменьшается время отталкиваний при незначительном уменьшении потерь горизонтальной скорости в отталкиваниях [4].

Разработаны уравнения регрессии для оценки технической подготовленности прыгунов в тройном прыжке, на основе которых определены модельные характеристики специальной технической подготовленности квалифицированных прыгунов тройным [2]. В табл. 1 представлены модельные показатели опорно-полетных фаз тройного прыжка:

Таблица 1

**Модельные характеристики технической подготовленности
в опорно-полетных фазах тройного прыжка**

№ п/п	Показатели	Соревновательный результат, м				
		15,50	16,00	16,50	17,00	17,50
1	Общее время отталкиваний, с	0,473	0,464	0,454	0,445	0,436
2	Общее время полетных фаз, с	1,573	1,606	1,640	1,673	1,707
3	Длина «скачка», м	5,76	5,90	6,04	6,18	6,32
4	Длина «шага», м	4,42	4,61	4,80	5,00	5,19
5	Длина «прыжка», м	5,32	5,49	5,66	5,82	5,99
6	Общие потери горизонтальной скорости в 3-х оттал. , м/с	3,45	3,43	3,42	3,41	3,39
7	Средняя горизонт. скорость, м/с	7,63	7,80	7,96	8,12	8,28

По данным опорно-полетной фазы прыжка можно судить о технической подготовленности прыгуна в конкретном соревновании. В

табл. 2 представлены показатели опорно-полетной фазы прыжка на 17,02 м А-са Л. на ЧР 2010 г.

Таблица 2

Сравнение технической подготовленности в опорно-полетной фазе тройного прыжка А-са Л. с модельными характеристиками

№ п/п	Показатели	Модель на 17 м	ЧР 2010	Рассогласование, %
1	Общее время отталкиваний, с	0,445	0,43	103,5
2	Общее время полетных фаз, с	1,673	1,72	102,8
3	Длина «скачка», м	6,18	5,92	95,8
4	Длина «шага», м	5,00	5,32	106,4
5	Длина «прыжка», м	5,82	5,90	101,4
6	Общие потери горизонтальной скорости в 3-х оттал. , м/с	3,41	3,26	104,6
7	Средняя горизонт. скорость, м/с	8,12	8,14	100,2

Анализ опорно-полетных фаз тройного прыжка данного спортсмена позволяет сделать вывод о достаточно высоком уровне технической подготовленности в данной фазе прыжка практически по всем показателям.

Спортсмен имеет высокую скорость на последнем участке разбега и ритм тройного прыжка характерный для прыгунов «скоростного» стиля. Поэтому при разработке индивидуальной модели технической подготовленности А-са Л. в опорно-полетной фазе тройного прыжка, были выбраны показатели, соответствующие «скоростной» модели техники тройного прыжка. Спортсмену рекомендовано равномерное увеличение длины фаз тройного прыжка (табл. 3).

Таблица 3

Индивидуальная модель опорно-полетной фазы тройного прыжка прыгуна тройным А-са Л.

№ п/п	Показатели	Инд. модель на 17,30 м
1	Общее время отталкиваний, с	0,438
2	Общее время полетных фаз, с	1,693
3	Длина «скачка», м	6,26
4	Длина «шага», м	5,11
5	Длина «прыжка», м	5,92
6	Общие потери горизонтальной скорости в 3-х оттал., м/с	3,40
7	Средняя горизонт. скорость, м/с	8,22

Таким образом, в результате сопоставления индивидуальных показателей спортсмена с модельными характеристиками технической подготовленности, необходима разработка перспективной индивидуальной модели соревновательной деятельности, к которой спортсмен должен стремиться и, исходя из показателей которой, ему необходимо планировать тренировочный процесс.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Материалы и обоснование системы текущего педагогического контроля в скоростно-силовых видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1971. № 6. С. 64–70.

2. Косихин В.П. Система управления специальной технической и физической подготовкой высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. ...д-ра пед. наук. М., 2012.

3. Оганджанов А.Л. Техническая подготовка прыгунов тройным в годичном цикле на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 1990. 22 с.

4. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. М.: Физическая культура, 2005. 200 с.

Цыпленкова Евгения Сергеевна, доц., evgesha8ts@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Скопинцев Владимир Евгеньевич, доц., evgesha8ts@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

INDIVIDUALIZATION MODEL PARAMETERS FOR TECHNICAL SUPPORT-PREPARED IN FLIGHT PHASES TRIPLE JUMP

E.S. Tsyplenkova, V.E. Skopintsev

In order to improve the effectiveness of technical training in the triple jump, a comparative analysis of the performance of technical readiness in support-flight phases of the jump with the model parameters as well as the technique of making individual model performance technical readiness triple jumpers.

Key words: model parameters, technical readiness, support-flight phase, the individual model.

Tsyplenkova Evgeniya Sergeevna, associate professor, evgesha8ts@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Skopintsev Vladimir Evgenievich, associate professor, evgesha8ts@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Барков В.А., Баркова В.В., Бабаиш И.В.</i> Методика оценки силовой выносливости голеностопного сустава.....	3
<i>Дубровина О.В., Кузьмина Л.Л., Козлова А.Н., Чижов М.И.</i> Психологическая адаптация и мотивация оздоровления студентов группы адаптивной физической культуры.....	8
<i>Евграфов И.Е., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.</i> Теоретическое обоснование методики оздоровительной тренировки женщин зрелого возраста с учетом соматотипа.....	15
<i>Ефременко М.А.</i> Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел	20
<i>Кириков А.В.</i> Содержание и организация комплексных практических занятий по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В.В. Лукьянова.....	24
<i>Назмутдинова В.И., Журавлева-Ярцева А.А.</i> Динамика показателей физического развития дошкольников в особых экологических условиях	29
<i>Наткин И.В.</i> Особенности преподавания мини-футбола у студентов в высших учебных заведениях	36
<i>Сак Ю.В.</i> Модель подготовки будущих учителей начальных классов к проведению уроков лыжной подготовки.....	40
<i>Сизоненко К.Н.</i> Формирование теоретических знаний и методических умений физической активности и оценка их эффективности	48
<i>Славина А.Ю.</i> Физическая культура как компонент формирования специалиста технического вуза.....	54
<i>Сухих А.Г., Фонарев Д.В.</i> Внедрение Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания	60

<i>Тиосова Т.Н.</i> Пути развития физической культуры и спорта в современной России.....	65
<i>Черкашин А.В.</i> Мотивация двигательной активности атлетов фитнес-центров.....	68

СПОРТ

<i>Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г.</i> Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений.....	74
<i>Бурцев В.А., Шамгуллин А.З., Бурцева Е.В.</i> Оптимизация предстартовых психических состояний тренера и спортсмена в условиях соревновательной деятельности	82
<i>Воронкина Л.В.</i> Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.....	88
<i>Гилев Г.А., Максимов Н.Е., Ожерельев Ю.С., Романовский С.К.</i> Развитие общей и специальной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.....	92
<i>Корольков А.Н., Ольховикова К.О.</i> Точность ощущения движений пронации-супинации свободных верхних конечностей.....	95
<i>Мартынова А.С., Бурцев В.А., Бурцева Е.В.</i> Формирование ценностных ориентаций к спортивной тренировке у юных хоккеистов.....	101
<i>Моисеенко А.А., Архипов Е.В.</i> Методика разучивания упражнений скоростной стрельбы из пистолета при подготовке спортсменов в виде спорта «Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия»	105
<i>Пулатов Ш.А., Пулатов Ф.А.</i> Роль учета уровня и динамики развития скоростно-силовых качеств при занятиях теннисом	109
<i>Рябина К.Е., Федоров А.В., Епишев В.В.</i> Разработка технологии ортопедической спортивной стельки	114
<i>Сидоров Е.Н., Мошану Е.В., Афонина И.П., Архипова С.А.</i> Совершенствование координационных способностей дзюдоистов средствами спортивной аэробики.....	120

<i>Суслов С.И.</i> Организационно-методические условия управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15–17 лет в структуре годового цикла	125
<i>Тищенко В.А.</i> Интегрирование спортивно-профессиональных знаний в проект подготовки гандболистов	132
<i>Цыленкова Е.С., Артемов В.В.</i> Методика комплексного контроля параметров технической подготовленности легкоатлетов-прыгунов тройным	137
<i>Цыленкова Е.С., Скопинцев В.Е.</i> Индивидуализация модельных показателей технической подготовленности в опорно-полетных фазах тройного прыжка	140

Научное издание

**ИЗВЕСТИЯ
ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ

Выпуск 4

Изд. лиц. ЛР №020300 от 12.02.97. Подписано в печать 20.12.14.

Формат 70x100 1/16. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 8,6. Уч.-изд. л. 7,4

Тираж 500 экз. Заказ 029

Тульский государственный университет.

300012, г. Тула, просп. Ленина, 92.

Отпечатано в издательстве ТулГУ

300012, г. Тула, просп. Ленина, 95