



**БелГУ**  
**БелГУ**  
BELGOROD STATE  
UNIVERSITY (BSU)



# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет» (НИУ «БелГУ»)

Педагогический институт  
Факультет физической культуры

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник научных статей по итогам  
VI Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

29 ноября 2019 года



г. Белгород, 2019

УДК 378.147:796  
ББК 75p30  
С 56

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Педагогического института НИУ «БелГУ» (протокол № 3 от 12.11.2019)

Рецензенты:

*А.И. Ткаченко*, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина;

*А.А. Третьяков*, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры спортивных дисциплин  
Педагогического института НИУ «БелГУ»

С 56

**Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта:** сборник научных статей по итогам VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Белгород, 29 ноября 2019 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2019. – 525 с.

ISBN 978-5-9571-2682-9

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. Статьи опубликованы в авторской редакции.

УДК 378.147:796  
ББК 75p30

ISBN 978-5-9571-2682-9

© НИУ «БелГУ», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НИУ «БЕЛГУ» В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ Никулин И.Н., Посохов А.В., Сокорев В.В., Руденко В.В.	12
<b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ НА ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ Санкина Е.С., Воронков А.В., Гребцова А.А., Бывшева Д.В.	21
ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СФЕРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ И Г. РЫЛЬСК) Рудюков Д.В., Репина Н.В.	23
ЗАКАЛИВАНИЕ. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ Плотникова В.В., Андреева Г.Н., Чеснокова С.И.	31
К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД Коломецкая Е.В., Хименец В.В.	34
К ВОПРОСУ ПОИСКА И ВЫБОРА ВАРИАНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА Мальков А.П.	37
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ Ступаков Е.О., Папаха А.В., Мусаева Н.Г.	40
О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В 2018-2019 ГОДЫ Ольшевская И.С., Малахов Р.Е., Шеенко Е.Э., Першин Е.В.	44
ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ ЛИОНСКОЙ ШКОЛЫ Васильев В.А., Бегидова Т.П.	47
ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ КАК ОСНОВА КАЗАХСТАНСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Мельников В.Л., Демченко Л.В., Федорченко Л.И.	50
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ Бутко М.А.	54
ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ Лопатин И.И., Дорохин А.Ю.	59
РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Манин О.Ю.	61
РЕКРЕАЦИОННЫЕ ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ Архипова Л.М., Рыльский С.В., Мусаева Н.Г., Бородкин А.А.	64
РОЛЬ ПРОФСОЮЗОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НИУ «БелГУ» Тимофеев В.К., Руцкой И. А., Кондратенко П.П., Коренева М.С., Жилина Л.В.	69
СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ Кондаков М.В., Груздева Н.А.	72

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	
Ю.М. Гусев, М.В. Поцелуев	77
ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ... ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?	
Лопатин И.И., Лазарев А.А.	79
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	
Томашук Я.Ю., Примаков М.А.	83
ХАРАКТЕРИСТИКА КОНГРУЭНТНОСТИ, ПОДВИЖНОСТИ И СТЕПЕНЕЙ СВОБОДЫ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
Кованова С.С.	86
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
Коробейник Л.И., Посохов А.В.	89
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>	
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
Кобелева Т.И.	92
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА	
Берловская Е.В., Посохов А.В.	96
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	
Яковлева И. В., Климова В.К.	99
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА СРЕДИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ	
Филатов М.С., Никулин И.Н., Башмина А.Д., Толмачев Д.Н., Рабинович В.Г.	103
МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	
Соколова В.А., Дрогомерецкий В.В.	106
НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ	
Черномор А.В., Климова В.К.	110
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МУЖЧИН 52- 62 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЗОНЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Каченкова Е.С., Кривицкая Е.И.	114
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	
Домрачёва Е.Ю., Бруслова П.И.	118
ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ ПОСЛЕ ОСТРОЙ ПНЕВМОНИИ	
Осокина Е.А., Роганова Ю.Н.	124
ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ГОРОДА БЕЛГРОДА	
Шеткина Т.А., Корницкий М.С., Климова В.К.	130

СОВЕТ ЛИДЕРОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ЕВРОПЫ/ЕВРАЗИИ КАК ЭЛЕМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Бегидова Т.П., Бегидов М.В.	134
СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН Журавлев П.А., Филоненко Л.В., Кенесов К., Махортых А.Н.	140
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ Корчагин Д.С., Николаева Е.С.	145
БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА Петренко О.В., Омельченко Л.Е., Стрябков Д. В., Остапов Ю.А.	147
ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.	150
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО КАРАТИСТА Воронин И.Ю., Лычев М.С.	156
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА Ермоленко С.А., Рябков И.В.	158
ИНФОРМАТИВНОСТЬ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ Доброхотова Ю.Д., Кочеткова Ю.А., Дрогомерецкий В.В.	163
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ Воронин И.Ю., Лычев М.С.	169
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА Давиденко В.Н., Хасанова Г.М., Ефимова Т.В., Хохлова О.А.	171
ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ СИЛЫ ТЯГИ В ВОДЕ ПЛОВЦОВ 10-11 ЛЕТ Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Агошков В.В., Черняев В.В.	175
К ВОПРОСУ О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ Меденцева И.А., Никулин И.Н., Каплун И.И.	181
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМА МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ Жилина Л.В., Баева Д.Н., Воронков А.В., Рущкой И.А., Нестеренко Г.Л.	184
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОДЪЕМА ПО ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ Колодина В.Е., Рыльский С.В., Клестов А.И., Анохин С.Д.	189
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ УИС Санникова А.С., Холодов О.М., Корякина Е.А.	194

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	198
Амурская О.В., Воропаева И.Е., Васильева Ю.С. О НЕОБХОДИМОСТИ ЕДИНОГО СТАНДАРТА ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ СТАРТОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ КРОЛЯ НА СПИНЕ	202
Кочеткова Ю.А., Доброхотова Ю.Д., Дрогомерецкий В.В. ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В СИСТЕМЕ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ	206
Макушкин А.С., Черняев В.В., Носков М.С., Гудаков Л.Н., Луценко Г.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ	211
Руцкой И. А., Краснощёков В.В., Спириин М.П., Лихошерстов А.В. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ	214
Кравцов В.В., Дмитриенко В.Г. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ФУТБОЛЕ	219
Петренко О.В., Чефранов Б.Н., Карпушин А.Н., Остапов Ю.А. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ	221
Мусаева Н.Г., Посохов А.В., Бородкин А.А. ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	225
Амурская О.В., Воропаева И.Е., Зайцева К.И. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	229
Клименко С.С., Дежкина Н.Д. ПОБЕДНЫЕ ТРАДИЦИИ ОЛИМПИЙЦЕВ – ПРИМЕР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	232
Журавлев П.А., Филоненко Л.В., Щеголев Е.С., Дрягин И.А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	236
Кипатова Ю.О., Луценко Г.В., Луценко А.Г., Брынцева Е.С. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 20-30 ЛЕТ	240
Жилина Л.В., Баева Д.Н., Рьльский С.В., Спириин М.П., Белоусова И.Н., Стрелкова Я.А. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛ ПО ДИСТАНЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	246
Шепляков А.С., Шумилов А.Ю., Сопина Д.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	251
Елгешина Е.А., Дрогомерецкий В.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	254
Воронина О.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ГИМНАСТКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ	258
Николаева Е.С., Мельникова Е.М. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»	263
Нестеренко Г.Л., Жилина Л.В., Шабельников В.В.	

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ И ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД	
Маловичко А.Г., Денисов М.В., Соколов А.А.	268
СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПЛАТФОРМЫ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ СБОРНОЙ РОССИИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО	
Холодов О.М., Кулаков Д.А., Сова С.А.	274
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	
Ирхин В.Н., Харитонов А.Н.	278
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Кокоева Ю.В.	283
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ 2019 ГОДА ПО КИКБОКСИНГУ	
Кутоманов С.А., Потеряхин А.А.	285
ТРУДНОСТИ И ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ	
Маслова И.Н., Фомина Е.А.	289
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РОССИИ 6 ЛЕТ!	
Никулин И.Н., Харисов И.Д., Максименко В.А.	295
ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ «ЮНАРМИЯ» НА УСПЕВАЕМОСТЬ В ШКОЛЕ	
Гальченко В.И., Посохов А.В.	301
ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
Корнилов А.Н., Федоров А.В.	303
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Тимофеева Л.В., Клокова Е.А.	308
ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	
Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.	312
ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ПЛАВАНИЯ КАК СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Атаманов В.В.	317
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Васюк Д.В., Самойлов И.В.	320
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА В МЛАДШИХ КЛАССАХ	
Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А., Жилина Л.В., Белаусова И.Н.	323
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	
Мандрикова Л.С., Кондаков В.Л.	327
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Тимофеева Л.В., Мишин О.И.	332



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ПОЛА В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ Амурская О.В., Ангольт Е.В., Усевич И.М.	340
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Сылка С.И., Ирхин В.Н., Воронков А.В., Мартынов О.В.	344
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Попов А.В., Лечиев А.А.	348
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ СИЛЫ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ Леньшина М.В., Парфёнов С.Э.	350
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ «ПИЛАТЕСА» И ХАТХА-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ Давиденко В.Н., Хасанова Г.М., Ефимова Т.В., Хохлова О.А.	354
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ КУРСАНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А.	357
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Тачалов М.В., Климова В.К.	362
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ Скрипченко Н.А., Скрипченко А.И., Кондратенко П.П., Коренева М.С.	365
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ Куликов И.А.	369
МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ Прасол Е.М., Сулима Т.В.	374
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РАМКАХ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ Северин Н.Н., Тримасов Р.Е.	378
О РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ШКОЛЬНИКАМИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА Горпинка М.И., Мальков С.В., Никифоров А.А., Чиликин А.П.	380
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Коник А.А., Сополева Д.М., Дыбов В.Е.	383
ОТ ФИЗКУЛЬТУРНО - МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ К ЗНАКУ ВФСК ГТО Боровская Е.А., Бубликов А.А., Шеханин В.А.	387
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ Тулинова Н.А., Хаметова Р.И.	390
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н., Апальков А.В.	393

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Тютин В.В., Бальшева Н.В.	398
ПРИМЕНЕНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ ОБУЧАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Мазур Ю.В.	404
ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	
Жован Г.Ф., Ковалёва М.В.	407
ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА	
Кудинова Г.А.	411
ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА	
Куликова И.В.	413
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО СРЕДСТВАМ СТРЕТЧИНГА	
Гудникова С.В., Киреева Г.С.	417
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ)	
Федоров А.В., Корнилов А.Н.	421
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОРКАУТА	
Ступаков Е.О.	424
РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)	
Коник А.А., Сополева Д.М., Миронова Т.А.	427
СВЯЗЬ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА И ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	
Нерубенко Л.А., Петренко О.В., Сулима Т.В.	432
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Усатов В.Н., Кадуцкий А.А., Самойлов И.В., Чуев Р.А.	437
СТРЕТЧИНГ, КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Папах А.В., Рыльский С.В., Жилина Л.В., Смагин Н.П.	443
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ	
Леонов Д.А., Рыльский С.В., Бородкин А.А., Шмайлова Е.А.	450
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА	
Иляхина О.Ю., Белогусев Д.А.	456
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
Маик А.В.	460
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВОСТОЧНО – ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	
Клокова Е.А.	462
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
Саласина А.А., Борисов Б.Н.	467

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
Клокова Е.А.	470
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>	
Строголева Л.А., Коновалова В.Е., Гафурова Р.Б.	476
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)</b>	
Жилина Л.В., Баева Д.Н., Коренева М.С., Кондратенко П.П.	480
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СЕГМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
Горпинка М.И. Вигилянтова Т.А., Красникова Т.Д. Рашевская Т.В.	486
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ</b>	
Куценко Р.В.	490
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
<b>ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ</b>	
Борисова Е.В., Борисов П.А., Юрьева В.Ф., Иванов Д.В., Тарасенко Ю.С.	495
<b>НАСОСНАЯ ФУНКЦИЯ СЕРДЦА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК</b>	
Попова И.Е.	497
<b>НЕКОТОРЫЕ МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
Коруковец А.П., Кутергин Н.Б.	501
<b>РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ</b>	
Попова И.Е.	504
<b>СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА</b>	
Григорьева В.Н.	508
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	
Кокоева Ю.В.	511
<b>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВОЙ</b>	
Асташова А.Н., Федоров В.П.	513
<b>ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ</b>	
Федоров В.П., Гундарова О.П.	519

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НИУ «БЕЛГУ» В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**Никулин И.Н., Посохов А.В., Сокорев В.В., Руденко В.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
nikulin\_i@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье анализируются основные результаты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета в 2018-2019 учебном году. Представлены достижения вуза в развитии материально-технической базы, представлены результаты выступления студентов в международных, Всероссийских и ключевых региональных соревнованиях, в мероприятиях комплекса ГТО.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные достижения, именные аудитории, комплекс ГТО.

Деятельность по физической культуре и спорту в Белгородском государственном национальном исследовательском университете в 2018-2019 учебном году осуществлялась в следующих ключевых направлениях: организация работы спортивных секций и групп элективных дисциплин, сборных команд университета по различным видам спорта; организация и участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального, всероссийского и международного уровня; совершенствование образовательного процесса по физической культуре; укрепление и развитие спортивной материально-технической базы; проведение массовых внутри вузовских физкультурно-оздоровительных мероприятий во внеучебное время; привлечение обучающихся и работников к участию в ВФСК «ГТО».

НИУ «БелГУ» принимал активное участие в реализации федеральных целевых программ «Организация культурно-массовой, физкультурной и спортивной, оздоровительной работы с обучающимися», «Доступная среда» и «Здоровьесбережение».

В 2018 – 2019 учебном году НИУ «БелГУ» занял первое место в смотре-конкурсе среди вузов Белгородской области на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. Студенческий спортивный клуб НИУ «БелГУ» победил в областном конкурсе спортивных клубов Белгородской области.

Материально-техническая база НИУ «БелГУ» постоянно модернизируется. В октябре 2018 года открыта именная аудитория №156 волейбольного клуба «Белогорье» (г. Белгород). В церемонии открытия приняли участие депутаты областной Думы Г.Я. Шипулин – президент клуба, Олимпийские чемпионы С.Тетюхин и Т.Хтей, другие почетные гости. Открытие аудитории приурочено к 142-й годовщине со дня основания университета и 65-летию образования Белгородской области в знак признания и

благодарности за многолетнее плодотворное сотрудничество в подготовке спортсменов. В новой аудитории произошла символическая передача футболки знаменитого отца – Сергея Тетюхина – сыну – студенту института межкультурных коммуникаций и международных отношений НИУ «БелГУ», игроку ВК «Белогорье» Павлу Тетюхину. В завершение церемонии почётные гости расписались на золотом мяче, символизирующем победы клуба «Белогорье».

Первого декабря 2018 года создана базовая кафедра волейбола, заведующим которой стал кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России Г.Я. Шипулин.

В мае 2019 года при содействии межрегионального межотраслевого профсоюза «Правда» торжественно открыта именная аудитория греко-римской борьбы №166 в третьем корпусе по ул. Студенческой,14. Открытие аудитории состоялось в рамках мероприятий 5-го международного турнира по греко-римской борьбе, проходившем в г.Белгороде. В аудитории находятся стенды с материалами, иллюстрирующими развитие греко-римской (бывшее название – классической) борьбы в России и наиболее титулованными выпускниками факультета - квалифицированными борцами, кубки, грамоты, памятные сувениры.

Участниками церемонии открытия стали ректор НИУ «БелГУ», профессор Олег Полухин, заслуженный мастер спорта, 3-кратный Олимпийский Чемпион, герой России Александр Карелин, Олимпийский Чемпион по греко-римской борьбе Алексей Мишин, генеральный директор Российского антидопингового агентства Юрий Ганус, начальник управления физической культуры и спорта Белгородской области Олег Сердюков, председатель ММПС «Правда» Сергей Фуглаев, прославленные борцы греко-римского стиля, представители спортивной общественности, тренеры, преподаватели и студенты.

В июне 2019 года был торжественно открыт новый профессиональный тренажерный зал площадью 300 квадратных метров на базе медицинского колледжа медицинского института, зал фитнеса на 9-м этаже общежития №4. После реконструкции введены тренажерные залы в цокольном этаже этого же общежития.

5 февраля 2019 года в день 15-летия университетского шахматного клуба после капитального ремонта помещений был торжественно открыт Центр развития интеллектуальных видов спорта НИУ «БелГУ». Структура Центра включала в себя шахматный клуб и секции по различным интеллектуальным видам спорта (шахматы, русские и шотландские шашки, рэндзю, го, нарды). К занятиям в секциях привлекались квалифицированные специалисты. В 2018-2019 учебном году работали секции по шахматам и Го. За 2018-2019 учебный год Центром развития интеллектуальных видов

спорта было проведено более 40 различных мероприятий и соревнований, в которых приняло участие более 1500 участников.

В НИУ «БелГУ» были проведены крупные соревнования всероссийского и межрегионального уровня, такие как: Всероссийские студенческие игры боевых искусств, Первый Всероссийский фестиваль комплекса ГТО среди студентов, Всероссийские спортивные соревнования среди студентов по армрестлингу, этап Кубка национальной студенческой лиги по шахматам, межрегиональный турнир по волейболу памяти судьи всесоюзной категории А. Коротева.

Основные достижения сборных команд университета и отдельных обучающихся за прошедший учебный год.

В сентябре 2018 года в Севастополе проходил Кубок России по армрестлингу. Эти соревнования имеют особый статус, поскольку являются единственными в России, в которых нет личного зачёта, только командный. Сборную команду Белгородской области представляло семь человек, пятеро из них – студенты и выпускники факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ». Сборная Белгородской области, победив команды Крыма, Краснодарского края и Ростовской области вышла в финал. В финальном поединке белгородцы с минимальным счётом 4-3 уступили хозяевам соревнований – сборной команде города Федерального значения Севастополь – и стали серебряными призёрами соревнований. В состав команды вошли студенты Денис Толмачев, Михаил Кудряшов, Михаил Васильев, выпускники магистратуры 2018 года Анатолий Запорожский и Максим Черский.

Анжелика Башмина, студентка факультета дошкольного, начального и специального образования педагогического института, завоевала «серебро» на Чемпионате мира по армрестлингу среди слабовидящих. Чемпионат проходил в октябре 2018 года в г. Анталья (Турция).

22 октября 2018 года в латвийском городе Даугавпилсе завершился чемпионат мира по гиревому спорту, участниками которого стали более 500 спортсменов из 37 стран. Россию, Белгородскую область и НИУ «БелГУ» представляли трое спортсменов. Студент факультета физической культуры педагогического института Сергей Лупандин занял первое место в весовой категории до 63 кг с результатом 57 подъёмов двух 32 килограммовых гирь в течение 10 мин (условие для всех); успех сопутствовал и студенту Павлу Чуеву, ставшему победителем в категории до 85 кг с результатом 94 подъёма. Павел установил новый мировой рекорд. Аспирант факультета физической культуры Иван Беляев также победил в весовой категории до 78 кг с результатом 83 подъёма. В составе сборной России Павел Чуев и Иван Беляев заняли первое место в командной эстафете.

В ноябре 2018 года в городе Румия (Польша) состоялся Кубок мира по армрестлингу среди лиц с нарушением зрения. Студентка факультета дошкольного, начального и специального образования педагогического института Анжелика Башмина стала победителем состязаний. Анжелика выступила в абсолютной весовой категории среди сильнейших спортсменов и одержала победу, одолев в финале соперницу из Польши, которая превосходила её в весе более чем на 50 кг. На кубке мира по армрестлингу среди профессионалов член ассоциации выпускников НИУ «БелГУ», выпускница факультета физической культуры 2018 года Елизавета Решетник завоевала две серебряные медали в борьбе левой и правой рукой.

В городе Марибор (Словения) на Чемпионате Европы по кикбоксингу мастер спорта России международного класса, студентка юридического института НИУ «БелГУ» Анна Самыгина завоевала две золотые медали чемпионата Европы по кикбоксингу в дисциплинах – «мягкий стиль без оружия» и «мягкий стиль с оружием».

В декабре 2018 года в Курске прошёл чемпионат России по гиревому спорту среди студентов. В соревнованиях приняли участие сборные команды из 18 вузов России. В спортивной дисциплине «толчок по длинному циклу» первое место в весовой категории до 63 кг занял студент факультета физической культуры педагогического института Сергей Лупандин. В весовой категории до 85 кг победу одержал студент факультета физической культуры Педагогического института Павел Чуев. В командном первенстве в эстафете сборная НИУ «БелГУ» уверенно заняла 1-е место. В составе эстафетной команды выступали студенты факультета физической культуры педагогического института: Сергей Лупандин, Владимир Сушков, Павел Ковалев, Александр Сарычев, Павел Чуев. Все они обучаются на факультете физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ».

В декабре 2018 года состоялся традиционный праздник, посвященный итогам спортивного года 2018. Лучшими спортсменами НИУ «БелГУ»-2018 были признаны студент факультета физической культуры педагогического института Рустам Абди Оглы – победитель I всероссийского студенческого фестиваля ГТО в личном зачёте, чемпион России среди студентов по армрестлингу и студентка факультета дошкольного, начального и специального образования педагогического института Анжелика Башмина – победитель Кубка мира, двукратный серебряный призёр чемпионата мира, чемпионка России по армрестлингу среди слабовидящих.

Наградами «За активное участие в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе университета» и «За активное участие в учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе университета» были отмечены директор

спортивного клуба Владимир Руденко, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, директор центра тестирования комплекса ГТО Александр Воронков, директор центра интеллектуальных видов спорта Александр Иванов и преподаватели факультета физической культуры.

Благодарственные письма «За высокие спортивные достижения в 2018 году» вручил пятнадцати лучшим студентам начальник управления физической культуры и спорта Белгородской области О.Э. Сердюков.

Более 4000 человек приняли участие в массовой акции «Лыжня России 2019», проводившимся в г. Белгороде в феврале. Лыжная гонка проходила для всех возрастных категорий участников на 1 км, 5 км и 10 км. Команда Белгородского госуниверситета состояла из 50 человек. В гонке на 5 км среди женщин весь пьедестал достался представительницам НИУ «БелГУ»: 1 место - Оксана Шаталова (выпускница факультета физической культуры 2018 года); 2 место – Анастасия Жменя (студентка факультета физической культуры); 3 место – Виктория Салтанова (студентка факультета физической культуры). В гонке на 10 км в мужском зачёте выпускники и студенты НИУ «БелГУ» показали следующие результаты: 2 место – Александр Ильин (студент факультета физической культуры); 3 место – Артём Мальцев (выпускник факультета физической культуры 2018 года).

В подмосковном городе Чехов в феврале 2019 года состоялось первенство России по армрестлингу. В соревнованиях приняли участие более шестисот спортсменов из 57 регионов Российской Федерации. Белгородскую область представляли студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Михаил Кудряшов и Ксения Иванчук. Михаил занял первые места в борьбе левой и правой рукой, а в сумме также был первым. Этот успех позволил ему выполнить норматив Мастера спорта России. Ксения Иванчук стала победителем в борьбе левой рукой и показала третий результат в сумме. Студенты вошли в основной состав сборной России. Тренируются спортсмены под руководством тренеров - Михаила Филатова и Игоря Никулина.

В феврале 2019 года в УСК С. Хоркиной проводился межрегиональный студенческий турнир по волейболу памяти судьи Всесоюзной категории А. Коротева. На протяжении двух дней волейбольные команды вузов Белгородской, Курской, Липецкой, Орловской и Воронежской областей определяли сильнейшего в бескомпромиссной борьбе. В результате чемпионом шестого турнира стала команда НИУ «БелГУ» - 1, серебряные медали у представителей БГТУ им. В.Г. Шухова, бронзу завоевали волейболисты команды НИУ «БелГУ» - 2.



В марте 2019 года в Орле прошли всероссийские соревнования по волейболу среди студентов, в которых принимали участие 7 команд вузов России. Волейболисты НИУ «БелГУ» заняли второе место, проиграв лишь лидеру первой лиги ЦФО команде ТГУ им. Г.Р. Державина (г. Тамбов).

По итогам 2018 года на областной коллегии по физической культуре были отмечены лучшие спортсмены и тренеры, среди которых представители НИУ «БелГУ»: мастер спорта России международного класса, Чемпион мира по гиревому спорту, студент факультета физической культуры педагогического института Павел Чуев; серебряный призер чемпиона мира и обладатель кубка мира по армрестлингу, студентка факультета дошкольного, начального и специального образования педагогического института Анжелика Башмина; спортсмен-инструктор по кикбоксингу, мастер спорта России международного класса, неоднократная чемпионка мира и Европы по кикбоксингу, студентка юридического института Анна Самыгина; тренер по армрестлингу, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин университета Михаил Филатов. В десятку лучших спортсменов 2018 года вошел и Заслуженный мастер спорта по легкой атлетике, выпускник магистратуры факультета физической культуры и спорта педагогического института НИУ «БелГУ» Юрий Носуленко.

В апреле 2019 года НИУ «БелГУ» принял всероссийские студенческие спортивные соревнования по армрестлингу. Участниками соревнований стали 120 студентов из более чем 40 вузов России, 22 регионов. Представители НИУ «БелГУ» стали победителями в командном зачёте, оставив позади спортсменов из Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова, и Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева. В мужском зачёте победителями в разных весовых категориях стали: Анатолий Запорожский (70 кг), Никита Меркер (75 кг), Михаил Васильев (85 кг), Михаил Кудряшов (90 кг), Давид Шамей (110 кг) и Сергей Никулин (110+). Среди девушек равных не было Ксении Иванчук (50 кг) и Ольге Мухиной (70 кг). Еще несколько спортсменов заняли вторые и третье места.

В мае 2019 года в городе Лутраки (Греция) завершились Первенство среди юниоров и чемпионат Европы по армрестлингу. Белгородскую область представляли пять спортсменов, трое из которых – представительницы НИУ «БелГУ»: студентка второго курса факультета физической культуры педагогического института Ксения Иванчук, студентка 4 курса факультета дошкольного, начального и специального образования Анжелика Башмина и выпускница факультета физической культуры 2017 года Елизавета Решетник. Спортсменки выступили успешно, завоевав пять медалей, три из которых золотые.

Ксения Иванчук стала победителем первенства среди юниоров дважды: в борьбе левой и правой рукой. В финале она победила соперниц из Турции. Это уже третий крупный успех молодой спортсменки в этом году после победы на первенстве России и чемпионате вузов России.

Анжелика Башмина завоевала вторые места в борьбе левой и правой рукой. Перейдя в более тяжёлую весовую категорию, она вышла в финал без поражений, но волнение и досадные ошибки оставили спортсменку с серебряными медалями.

Героиней чемпионата стала выпускница 2018 года, член ассоциации выпускников НИУ «БелГУ» Елизавета Решетник. После поражения в предварительном поединке, она уверенно выиграла в полуфинале. А в финале и суперфинале дважды победила свою принципиальную соперницу, восьмикратную чемпионку мира из Словакии Снежану Бабаеву. Этот поединок признан самым зрелищным на чемпионате Европы. Спортсменки тренируются под руководством Михаила Филатова и Игоря Никулина.

Участники студенческого спортивного клуба НИУ «БелГУ» «Пегас» стали призёрами соревнований всероссийского фестиваля «Наш выбор – спорт!». Спортивный форум проводился в мае 2019 года в Казани Ассоциацией студенческих спортивных клубов России и объединил 2 200 студентов из 55 регионов страны. На состязаниях белгородская команда взяла серебро в отборочном этапе «Запад» клубного турнира АССК России «Восток vs Запад».

В июне 2019 года в Орле прошли всероссийские соревнования Студенческой волейбольной ассоциации по пляжному волейболу (этап ЦФО). По итогам турнира студенты НИУ «БелГУ» Владислав Булатов и Евгений Сафонов заняли 2 место и получили путёвку в финальный этап всероссийских соревнований. На финальном этапе в г. Вологда спортсмены заняли третье место.

В Ярославле в июне 2019 года прошел чемпионат России по лёгкой атлетике среди студентов, в котором участвовали более 400 спортсменов из 39 регионов страны. Студентка факультета физической культуры Людмила Нерубенко с результатом 4 метра, стала бронзовым призёром соревнований.

В 2018-2019 учебном году сборные команды НИУ «БелГУ» выступили в Универсиаде Белгородской области со следующими результатами: первое место: армрестлинг, плавание, шахматы, гиревой спорт. Второе место: волейбол (мужчины и женщины), настольный теннис, гандбол, баскетбол (мужчины и женщины), лыжные гонки. Третье место: легкая атлетика, футбол.

Большая работа в университете проводилась по внедрению комплекса ГТО. С 3 по 23 сентября 2018 года в НИУ «БелГУ» прошло тестирование в рамках реализации

Всероссийского молодежного проекта «От Студзачета к знаку отличия ГТО». Количество обучающихся, принявших участие в тестировании, составило 1564 студента. Это лучший результат в России.

С 14 по 16 ноября на базе УСК С. Хоркиной был проведен областной фестиваль комплекса ГТО среди студентов, на котором победу одержала команда НИУ «БелГУ».

6 декабря 2018 года НИУ «БелГУ» стал площадкой для Белгородского регионального открытого студенческого Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

С 11 по 13 декабря также на базе УСК С. Хоркиной проходил 1-й Всероссийский фестиваль комплекса ГТО среди студентов. В нем приняли участие 550 обучающихся из 44 вузов страны. По итогам трех соревновательных дней сборная НИУ «БелГУ» заняла первое место в общекомандном зачете, набрав 4480 баллов. Вторым результат показали представители СибГУФК (Омская область), третье место – у студентов ЛГПУ им. П.П.Семенова-Тян-Шанского (Липецкая область) Студенты университета – Иван Агафонов, Рустам Абди Оглы, Марина Терентьева, Ангелина Зубкова, Екатерина Бражник и Никита Беседин продемонстрировали высокие результаты в личном зачёте в отдельных испытаниях. По сумме многоборья Рустам Абди Оглы стал победителем в личном зачёте среди юношей, а Ангелина Зубкова заняла третье место в личном зачёте среди девушек.

15-16 мая 2019 года проводилась финальная часть Фестиваля ГТО НИУ «БелГУ», где участвовали сильнейшие спортсмены со всех институтов. В соревнованиях приняли участие 160 спортсменов, которые состязались в 11 видах испытаний (для сравнения в прошлом году было 8 видов). По итогам Фестиваля была сформирована сборная университета, которая 23-24 мая на региональном этапе одержала уверенную победу. При этом весь пьедестал в личном зачете, как у юношей, так и у девушек заняли студенты НИУ «БелГУ». Среди юношей заняли первое место - Рустам Абди Оглы; 2 место - Иван Агафонов; 3 место - Александр Логвинов. Среди девушек: 1 место - Екатерина Герасимова; 2 место - Марина Терентьева; 3 место - Елена Прасол.

Основные результаты физкультурно-спортивной работы среди преподавателей и сотрудников. Преподаватели и сотрудники НИУ «БелГУ» в составе команды БРО «Общероссийский профсоюз образования» в сентябре 2019 года заняли второе место в общем зачёте VI спартакиады трудовых коллективов области.

В октябре 2019 года НИУ «БелГУ» стал победителем муниципального фестиваля ГТО среди организаций. Победителями в своих возрастных категориях стали преподаватели Александр Воронков, директор Центра тестирования ВФСК ГТО НИУ «БелГУ» и Владимир Дрогомерецкий, доцент кафедры спортивных дисциплин. Второе

место - Елена Арсеева - доцент кафедры теории и методики физической культуры. Третье место - Галина Забнина – старший преподаватель института экономики и управления (специалист Управления образовательной политики) и Владимир Жданов - старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Александр Воронков и Владимир Дрогомерецкий в составе сборной города Белгорода стали победителями областного этапа фестиваля ВФСК ГТО среди всех категорий населения Белгородской области (VIII - IX ступень) в командном зачете, а также завоевали призовые места в личном первенстве.

В январе 2019 года прошел первый муниципальный фестиваль ВФСК ГТО среди жителей города Белгорода, относящихся к 10-й и 11-й возрастным ступеням (60 лет и старше). Успешно выступили работники университета: 1 место - профессор кафедры прикладной геологии и горного дела Елена Ермолович; 2 место - старший преподаватель кафедры физического воспитания Александр Ильин; 3 место - заместитель начальника контрольно-ревизионного отдела Владимир Омелаев.

С февраля 2019 года в университете реализуется утвержденная ректором система поощрения преподавателей и сотрудников, успешно выполнивших испытания комплекса «ГТО» на знак отличия. Преподаватели и сотрудники НИУ «БелГУ», получившие знак отличия комплекса «ГТО», имеют право на бесплатное посещение занятий на спортивных объектах УСК С. Хоркиной. При получении знака отличия комплекса ГТО «золото» выдается абонемент на 1 год, «серебро» – 6 месяцев, «бронза» - 3 месяца.

В 2018-2019 учебном году институтами, факультетами и колледжами было проведено 88 мероприятий в рамках дней здоровья. Общее количество принявших участие в них составило 8750 человек.

Важным физкультурно-спортивным мероприятием внутри вуза стала спартакиада среди студентов. Она проводилась по 21 виду. Сборная команда педагогического института выиграла пятнадцать видов, заняв первое место в командном зачете. Второе место у медицинского, третье у юридического институтов. Примечательно, второе и третье место разделило лишь одно очко!

В спартакиаде преподавателей и сотрудников по девяти видам спорта первое место также заняла команда педагогического института, на втором месте инженеринговый колледж, на третьем – медицинский институт.

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ НА ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ

Санкина Е.С., Воронков А.В., Гребцова А.А., Бывшева Д.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород*

Liza65442@mail.ru , voronkov@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты влияния занятий аэробикой на коррекцию телосложения женщин 18-29 лет. В качестве критерием эффективности используются показатели жировой массы тела, охватные размеры тела.

**Ключевые слова:** аэробика, фитнес, коррекция телосложения, тренировка женщин 18-29 лет.

**Введение.** В настоящее время появляется все больше и больше новых направлений в фитнесе, но одним из самых популярных до сих пор остается классическая аэробика. Регулярные занятия оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют укреплению костной системы, улучшают координацию движений, благотворно влияют на психоэмоциональное состояние человека [1].

Немаловажным эффектом является положительное влияние на внешний вид: снижение жировой прослойки, увеличение объема и массы мышц при соблюдении диеты. Актуальность исследования заключается в том, что возможность регулировать состав и массу тела - является одним из важнейших стимулов занятий фитнесом для женщин [2]. С целью подтверждения положительного влияния занятий по аэробике совместно с коррекцией питания на состав тела был проведен педагогический эксперимент.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в течение 9 месяцев с июня 2018 по март 2019 года. Участницами исследования были выбраны женщины от 18 до 29 лет в количестве 10 человек.

Исследование включило в себя 3 этапа. На первом этапе были сделаны замеры исходных антропометрических данных участниц (рост, вес, объем груди, талии и бедер). На их основе был рассчитан ИМТ (индекс массы тела) и процент жировой массы тела при помощи калиперометрии.

На втором этапе исследования было проведено исходное тестирование функциональной и двигательной подготовленности участниц. На основании данных, полученных после проведения тестов, была разработана программа занятий по аэробике. Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия

составляла 90 минут. Каждое занятие включало в себя 4 части: разминка (15 минут), аэробная часть (30 минут), силовая часть (30 минут), глубокий стретчинг (15 минут).

Учитываем, что для приведения в норму процента жира в организме нужно реализовать один из следующих путей [2]:

1. Увеличить расход калорий путем двигательной активности;
2. Создать дефицит калорий в питании

В нашем исследовании дефицит калорий в тренировочные дни создавался за счет занятий по аэробике, а в нетренировочные дни – за счет коррекции рациона питания, таким образом, чтобы суточная калорийность была не более основного обмена.

Результаты исследования и их обсуждение. На третьем этапе итоговые результаты исследования подверглись математической обработке по Т-критерию Стьюдента. Результаты математической обработки представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты физического развития женщин за период эксперимента

№	Показатели	Исходный результат	Итоговый результат	t	P
		X ± m	X ± m		
1	Масса тела, кг	65,95±2,29	61,95±1,75	1,3	> 0,05
2	Индекс массы тела (ИМТ), кг/ м2	24,09±0,94	22,6±0,71	1,4	> 0,05
3	Объем груди (ОГ), см	93,4±1,48	87,3±0,92	3,8	< 0,05
4	Объем талии (ОТ), см	77,6±1,57	67,9±0,95	5,6	< 0,05
5	Объем бедер, (ОБ), см	99,4±2,08	91,9±1,25	3,3	< 0,05
6	Процент жировой массы, %	32,47±1,48	20,28±0,63	6,6	< 0,05
7	Сухая масса тела (СМТ), кг	40,14±1,35	44,78±1,6	2,1	< 0,05

Согласно результатам, представленным в таблице, мы видим, что масса тела участниц в конце проведения исследования уменьшилась в среднем на 4 кг, но результат не является достоверным (P > 0,05). Также ИМТ уменьшился на 1,5, но результат также не являлся достоверным. При этом объемы груди, талии и бедер уменьшились соответственно на 6, 10 и 7,5 см. Процент жировой массы, как и предполагалось, снизился на 12%. При этом мышечная масса участниц увеличилась в среднем на 4 кг. Все эти результаты являются достоверными (P < 0,01).

Заключение. Таким образом, согласно результатам проведенного эксперимента, мы можем подтвердить результативность занятий по аэробике совместно с коррекцией питания с целью снижения процента жира и увеличения мышечной массы.

### Литература

1. Купер К.. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
2. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.

## ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СФЕРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ И Г. РЫЛЬСК)

**Рудюков Д.В., Репина Н.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, Белгород*  
Rudjukov\_Denis@mail.ru

**Аннотация:** Статья посвящена изучению эффективности реализации мероприятий государственного регулирования сферы оказания физкультурно-оздоровительных услуг на уровне субъектов Российской Федерации.

Физическая культура и спорт в XXI веке стала одной из важных сфер человеческой деятельности. Место физической культуры и спорта в жизни общества значительно определяется ролью, которую играют в общественном развитии физическое здоровье людей, их физическая дееспособность, возможности развития своих профессиональных и личностных качеств.

В данной статье рассматривается проблема, вызванная сокращением возможностей государственных социальных гарантий из-за уменьшения стабильного государственного бюджета, что нашло отражение на состоянии всего физкультурно-оздоровительного комплекса. Значение перечисленных проблем возрастает в связи с продолжающимся процессом рыночных преобразований в экономике, сокращением размеров государственного инвестирования в объекты физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные услуги, правовое обеспечение, государственное регулирование.

В последнее время отмечается тенденция, при которой все больше граждан нашей страны задумываются о своем здоровье, физическом состоянии, необходимости соблюдать здоровый образ жизни. И соответственно выбирают различные способы сохранения и улучшения здоровья. Желание людей вести здоровый образ жизни приводит к развитию в государстве соответствующей сферы физкультурно-оздоровительных услуг [6].

Физкультурно-оздоровительная услуга, согласно п. 3.1. ГОСТа Р 52024-2003, – это деятельность исполнителя по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга [2]. В отличие от спортивной услуги, физкультурно-оздоровительная услуга не имеет цели оказать помощь ее потребителю в достижении крупных спортивных результатов или получении выдающихся наград за

показатели физического здоровья. Главной целью ее реализации является удовлетворение потребности населения в поддержании здоровья, его укрепления, а также обеспечение активного оздоровительного досуга.

С точки зрения социального аспекта, деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг направлена на повышение качества жизни граждан. В рамках этого направления государственные организации и частные фирмы, осуществляющие деятельность в сфере предоставления физкультурно-оздоровительных услуг, выполняют следующие функции по поддержанию здоровья населения и популяризации здорового образа жизни:

1. формирование условий для населения, позволяющих заниматься спортом, вести активный образ жизни, укреплять здоровье;
2. предоставление возможности медицинской и социально-психологической реабилитации;
3. оказание основных и сопутствующих услуг по поддержанию общего уровня здоровья населения.

Развитие медико-демографической ситуации в ближайшие годы определяется, с одной стороны, исчерпанием репродуктивных намерений когорт, родившихся в 80-е годы, а с другой - увеличением доли лиц преклонного возраста. Последнее в сочетании с активизацией выхаживания недоношенных и маловесных новорожденных, а также ориентацией на интенсификацию миграционных потоков означает возрастание общего бремени болезней, нагрузки на систему здравоохранения и социального обеспечения. В этих условиях для сдерживания негативных тенденций требуются кардинально новые подходы к охране здоровья населения. Тем более, возрастает значение физкультурно-оздоровительных услуг и тем, самым, обосновывается их возрастающая со временем востребованность.

Государственное регулирование в сфере оказания физкультурно-оздоровительных услуг регулируется рядом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №329-ФЗ) [1];

- ГОСТ Р 52024-2003 [2]. Стандарт принят Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. № 80-ст, его положения устанавливают классификацию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, общие требования, требования безопасности услуг, включая методы их контроля.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о разграничении сфер ведения уровней субъектов государственной и муниципальной власти в вопросах оказания физкультурно-



оздоровительных услуг. Так, исходя из анализа актуальных положений современного законодательства, мы получили следующие выводы.

Согласно ст. 8 Федерального закона №329-ФЗ, обеспечение деятельности региональных центров спортивной подготовки относится к ведению органов региональной власти. Согласно ст. 38 этого же закона, обеспечение финансового аспекта деятельности региональных центров спортивной подготовки относится уже к ведению Российской Федерации. Здесь же, в п. 1 ст. 9 указан перечень вопросов местного значения, находящихся в ведении органов местного самоуправления. В их числе:

- обеспечение условий для развития на территориях муниципальных образований физической культуры и массового спорта, в т.ч.: а) развитие школьного и массового спорта; б) присвоение спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивных судей; в) популяризация физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- организация проведения муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- утверждение и реализация календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований, также по реализации комплекса ГТО.

- организации проведения официальных физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий [1].

На региональном уровне, в Курской области регулирование данной сферы происходит согласно нормам такого нормативного правового акта, как Государственная программа Курской области «Развитие физической культуры и спорта в Курской области», утвержденной 11.10.2013 года Постановлением Администрации Курской области №724-па.

В ходе исследования были использованы показатели отчета о ходе реализации и оценке эффективности государственной программы Курской области «Развитие физической культуры и спорта в Курской области» за I полугодие 2019 года [3]. Значения данных показателей (индикаторов) конкретизированы для субъектов Российской Федерации в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20.03.2013 № 402-р. объем бюджетных ассигнований на реализацию мероприятий государственной программы, предполагаемых за счет средств областного бюджета, устанавливается и утверждается законом Курской области об областном бюджете на очередной финансовый год и плановый период. Общий объем финансирования

государственной программы за счет средств областного бюджета составит: 1 688 407,5 тыс. рублей. В том числе, в отчетных годах было потрачено 1262730,9 тыс. рублей, за I полугодие 2019 года планируемый объем был удовлетворен на 68%:

2014 год – 311377,7 тыс. рублей;

2015 год – 312838,3 тыс. рублей;

2016 год – 212838,3 тыс. рублей;

2017 год – 212838,3 тыс. рублей;

2018 год – 212838,3 тыс. рублей;

Прогнозируемые периоды 2019 и 2020 гг.:

2019 год – 212838,3 тыс. рублей;

2020 год – 212838,3 тыс. рублей.

Как оказалось, для реализации государственной программы Курской области «Развитие физической культуры и спорта в Курской области» за 6 месяцев 2019 года было выделено и расходовано 146 494,241 тыс. рублей. Эта цифра достаточно велика для областного бюджета, из чего можно сделать вывод, что сфера развития физической культуры и спорта, как узкоспециализированного (в рамках школьной программы, например), так и массового (направленного на развитие общего состояния здоровья у большинства населения).

Следует отметить, что в последнее время сложилась противоречивая ситуация на рынке физкультурно-оздоровительных услуг. Возникает одновременно и интерес населения в их использовании, что связано с открытием новых физкультурно-оздоровительных центров и стимулирования данной сферы со стороны государства, и его снижение в связи с увеличением доли нецелевой аудитории, а также с возникновением различных проблем. Как правило, низкая востребованность физкультурно-оздоровительных услуг связана с множеством препятствий и затруднений при обращении в процессе их получения. В том числе, граждане, имеющие право на социальные услуги, сталкиваются со следующими проблемами: требование оплаты за получение со стороны ответственных должностных лиц (проблема коррупционности); отсутствие информации о праве получения услуги (проблема информированности); несоответствие услуг стандартам (проблема качества услуг); невозможность получения услуги в силу отсутствия инфраструктуры, большой очереди и т.д. (проблема доступности услуг).

В процессе исследования мы провели выборочный экспресс-опрос населения по вопросу об удовлетворенности качеством и доступностью услуг сферы физической культуры. С этой целью была использована методика оценки результата стратегии целевой ориентированности, осуществляемой МСПСФК по степени удовлетворенности

потребителей социальными услугами организаций сферы физической культуры», которая основывается на анализе заполняемых карточек оценки оказанной услуги (табл. 1). В выборку респондентов были включены 100 посетителей физкультурно-оздоровительного комплекса (ФОК) г. Рыльска Курской области. Возраст респондентов - от 5 до 45 лет.

В перечень интересующих нас видов физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых ФОК, входят: обеспечение физкультурно-оздоровительных мероприятий, их качество и проведение; обеспечение потребителей физкультурно-оздоровительных услуг необходимым спортивным инвентарем и пр.; обеспечение медицинского обеспечения физкультурно-оздоровительных мероприятий; организация внеурочных физкультурных и спортивных мероприятий для детей дошкольного и школьных возрастов; оказание помощи в достижении физического состояния здоровья, необходимого для эффективного участия в спортивных состязаниях и показательных мероприятиях.

Таблица 1 - Данные для оценки качества и доступности услуг сферы физической культуры

Наименование предоставляемой услуги	Уровень коррупционности услуги (высокий/низкий)	Уровень информированности об услуге (высокий/низкий)	Уровень качества услуги хорошо / удовлетворительно	Уровень доступности услуги высокий / низкий
Услуга 1	высокий	высокий	хорошо	низкий
Услуга 2	низкий	низкий	удовлетворительно	высокий
Услуга 3	низкий	высокий	хорошо	низкий
...	...	...	...	...
Услуга N	низкий	низкий	удовлетворительно	высокий

Оценка качества и доступности оказания социальных услуг сферы физической культуры ( $S_{уд}$ ) определяется равенством и неравенством величин по формуле:

$$S_{уд} = \frac{1}{N} \sum_{j=1}^N S_j \quad (N \leq M), \quad (1)$$

где  $M$  — общее количество оказываемых в муниципальном образовании социальных услуг организациями сферы физической культуры;  $N$  — количество видов социальных услуг организаций физической культуры, принимавших участие в экспертной оценке по показателям (критериям).

Степень удовлетворенности или неудовлетворённости потребителей ( $S_j$ ) одним ( $j$ -м) конкретным показателем качества (уровень коррупционности услуги, уровень

информированности об услуге, уровень качества, доступности услуги) оказываемой социальной услуги организациями сферы физической культуры рассчитывается по следующей формуле:  $S_j = a_j + 0,5 \times b_j$ , (2)

где  $a_j$  — степень удовлетворенности по показателю «хорошо», 0,5 — весовой коэффициент (по экспертной оценке), демонстрирующий «сравнительную ценность» показателей «хорошо» и «удовлетворительно».

Величина  $a_j$  определяется по формуле:  $a_j = c_j / n_j$ , (3)

где  $c_j$  — количество карточек оказания социальных услуг организаций сферы физической культуры по оцениваемому виду социальной услуги, в которых отмечен показатель «хорошо»;  $n_j$  — общее количество заполненных карточек по оцениваемому виду социальных услуг сферы физической культуры.

Величина  $b_j$  определяется по формуле:  $b_j = d_j / n$ , (4)

где  $d_j$  — количество карточек по оцениваемому виду услуги сферы физической культуры, в которых отмечен показатель «удовлетворительно».

Состав выбранных показателей качества социальной услуги является открытым и может изменяться или дополняться с учетом особенностей конкретного муниципального образования. Однако это обстоятельство не влияет на общность и применимость предлагаемой методики инвариантной оценки по количеству и составу компонент [4].

По результатам проведенного опроса были получены следующие результаты:

Из регулярных посетителей ФОК в возрасте от 5 до 18 лет (68 человек) – 75% (51 человек) отметили полное удовлетворение качеством предоставляемых услуг; 17,7% (12 человек) хотели бы сделать некоторые изменения в графике работы ФОК, но, в целом, довольны самой деятельностью комплексов и удовлетворены качеством услуг; 5,9% (4 человек) одобряют идею создания ФОК, но отмечают, что им редко предоставляется возможность заниматься в комплексе, из-за высокой стоимости услуг и неудобного для них графика работы ФОК; 1,5% (1 человек) – недоволен работой персонала и хотел бы сделать значительные изменения в деятельности самого ФОК, в том числе, стоимость услуг, но, в целом, одобряет идею создания такого комплекса, что повышает доступность занятий физической культурой для всех категорий населения.

Из числа посетителей от 19 до 25 лет (24 человека) результаты распределились следующим образом:

- у 83,3% (20 человек) остались положительные впечатления от посещения ФОК;
- 8,3% (2 человека) оставили нейтральный отзыв о работе персонала и стоимости услуг;

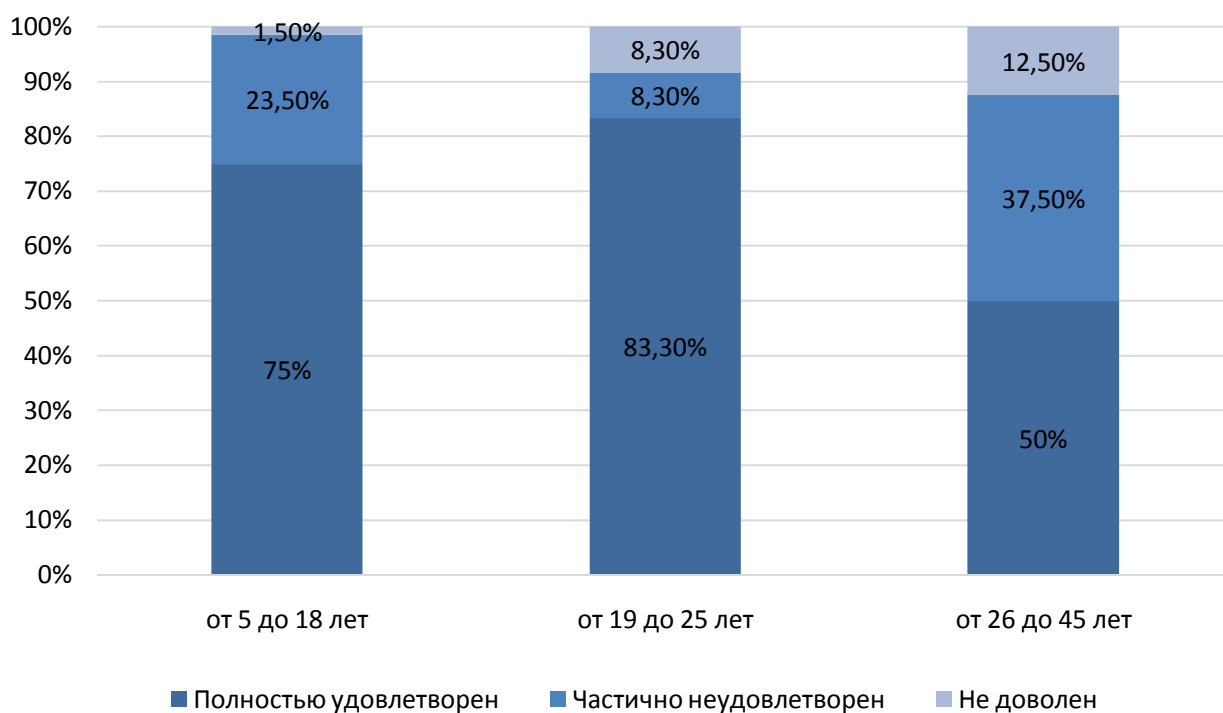
- 8,3% (2 человека) остались недовольны работой с инвентарем, но, в целом, удовлетворены работой ФОК.

Из числа посетителей от 26 до 45 лет (8 человек) результаты распределились следующим образом:

- 50% (4 человека) были удовлетворены качеством работы персонала и отметили высокую эффективность работы органов государственной власти по обеспечению потребности населения в комфортных условиях для занятий физической культурой и спортом;

- 37,5% (3 человека) отметили высокую стоимость услуг, но довольны идеей создания ФОК за счет государственного бюджета;

- 12,5% (1 человек) отметил бесполезность учреждения для населения, которое, по его мнению, не в полном объеме отвечает потребностям населения.



**Рис. 1. Удовлетворенность населения качеством предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг**

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод, что в целом жители города Рыльска положительно относятся к открытию физкультурно-оздоровительного комплекса. Большинство респондентов полностью удовлетворены качеством и объемом предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг. Некоторые респонденты отмечают недоступность услуг в связи с низким материальным состоянием их семей, лишь у незначительного доли опрошенных сложилось негативное впечатление от посещения комплекса, что, возможно, вызвано субъективными причинами. В качестве

положительного момента следует отметить желание посетителей ФОКа внести предложения по повышению эффективности функционирования комплекса.

Проведенное исследование позволяет предположить, что в процессе оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению как органы власти, так и частные компании, функционирующие в сфере услуг, должны работать в следующих направлениях: создавать условия для развития физической культуры на территории муниципальных образований и формировать у населения культуру занятий спортом посредством популяризации; решать проблемы финансирования мероприятий в сфере физической культуры; развивать инфраструктуру физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений; способствовать внедрению инновационных технологий в сферу физической культуры; активно развивать организационно-экономические механизмы взаимодействия с организациями, функционирующими в сфере физической культуры; поощрять меценатство и благотворительность в сфере физической культуры.

Предоставление низкодоходным группам граждан социальных услуг сферы физической культуры может быть только бесплатным и гарантированным на законодательной основе. Они должны финансироваться из бюджетных и внебюджетных источников. Не должно исключаться и субсидиарное финансирование.

В итоге, следует подчеркнуть, что успешное решение задач развития физической культуры и спорта в Курской области возможно только при условии единой государственной политики в системе всех заинтересованных секторов общества, осуществлении целенаправленных действий органов исполнительной и законодательной власти, заинтересованных министерств и ведомств, органов местного самоуправления и общественных организаций.

#### **Литература**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – Текст : электронный, непосредственный. // URL.: <http://docs.cntd.ru/document/902075039> (дата обращения: 13.11.2019).

2. ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. – Введен 01.07.2003 г. Постановлением Госстандарта России от 18 марта 2003 г. N 80-ст. – Текст : электронный, непосредственный. // URL.: <http://docs.cntd.ru/document/gost-r-52024-2003> (дата обращения: 13.11.2019).

3. Отчет о ходе реализации и оценке эффективности государственной программы Курской области «Развитие физической культуры и спорта в Курской области» за I полугодие 2019 года. – Текст : электронный, непосредственный. // URL.: [http://adm.rkursk.ru/index.php?id=1306&mat\\_id=96495](http://adm.rkursk.ru/index.php?id=1306&mat_id=96495) (дата обращения: 13.11.2019).

4. Цапиева, О. К., Омарова, К. А. Социально-экономические и организационные аспекты развития малого и среднего бизнеса в сфере услуг в современных условиях // Вестник Дагестанского государственного университета. – ISSN 2542-0321. – Текст : непосредственный. – 2012. – № 9. – С. 47-55.

5. Боряев, А. А. Об основных нарушениях прав потребителей при оказании физкультурно-оздоровительных услуг / А. А. Боряев. – Текст : электронный [сайт]. – 2013. –URL/: <http://324797.ru/ob-osnovnyh-narusheniyah-prav-potre> (дата обращения: 13.11.2019).

6. Токарь, А. С. Правовое обеспечение физкультурно-оздоровительных услуг / А. С. Токарь. – Текст : электронный // «NAUKA-RASTUDENT.RU». Электронный научно-практический журнал. – 2014. – №11. – URL: <http://nauka-rastudent.ru/11/2107/> (дата обращения: 13.11.2019)

7. Официальный сайт Администрации Курской области: <http://adm.rkursk.ru/> (дата обращения: 14.11.2019).

## ЗАКАЛИВАНИЕ. ОБЩИЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

**Плотникова В.В., Андреева Г.Н., Чеснокова С.И.**

*МБДОУ детский сад комбинированного вида № 39, Россия, город Белгород  
chesnokova.svetlana@yandex.ru, mdou39@beluo31.ru*

**Аннотация.** В данной статье дается описание средств, методов и особенностей организации закаливающих процедур в дошкольных образовательных организациях. Данная статья будет полезна работникам детских садов.

**Ключевые слова:** закаливание, дошкольники, физические упражнения, профилактика, средства закаливания, методы закаливания, здоровье.

Регулярное закаливания способствует формированию у детского организма умения безболезненно преодолевать изменение окружающей среды. Закаливание приводит к более быстрому усилению обмена веществ, повышает уровень защиты организма от инфекционных заболеваний, способствует благотворному влиянию на общее психомоторное состояние и поведения ребенка.

При закаливании следует безотлагательно придерживаться определенных правил, первое из которых – градация (постепенность). Однако необходимо учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Закаливающие процедуры нельзя проводить в подневольной форме. Ребенку должно всегда быть в радость и удовольствия.

К часто болеющим и ослабленным детям надо проводить закаливающие мероприятия с большой осторожностью. Внимательно наблюдать за характером их ответных реакций, постоянно советоваться с педиатром. Но категорически лишать болеющего или ослабленного ребенка закаливающих процедур **нельзя**.

Подбирая закаливающие процедуры для дошкольника, следует учитывать домашние условия, в которых он живет, температуру воздуха, режим проветривания комнаты, влажные уборки и т.п. Назначать весь комплекс закаливающих мероприятий можно назначать не всем воспитанникам детского сада. Если дома температура воздуха в комнате чрезмерно высокая (24 – 25t), помещение редко проветривается, а ребенка слишком тепло одевают, то сам процесс воздухообмена в детском саду и будут для него первыми закаливающими мероприятиями. С постепенным увеличением силы воздействия

применяющегося фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) любое закаливание, приносит, конструктивный результат.

В самом начале закаливания каждая процедура сопровождается ответными реакциями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (увеличиваются частота пульса и глубина дыхания). При повторении одного и того же воздействия, например обливание водой одинаковой температуры, эта реакция изнемогает и через несколько дней совсем меркнет. Если повысить силу раздражения, например, обливание более холодной водой, тот же рефлекс возникает снова. Не рекомендуется очень резко снижать температуру воды или воздуха во избежание переохлаждения организма. Но следует учитывать, что слишком малое понижение температуры воды или воздуха не сопровождается выработкой закаливания, и не позволяет вырабатывать организму защитные рефлексы. В каждом случае нужно выбирать среднее между чрезмерно сильным и чрезмерно слабым воздействием.

Рефлекторная сущность закаливания объясняет необходимость систематического и постоянного повторения аналогичных действий. Постоянное повторение закаливающих процедур должно проводиться в одних и тех же условиях. Сохранение однотипности условий и времени необходимо потому, что уже через несколько ежедневных повторений у ребенка вырабатывается условный рефлекс на обстановку. Прекращение закаливания на несколько дней значительно уменьшает выработанную ранее живость энергичной реакции (сужение и расширение кровеносных сосудов, изменение вегетативных функций). Закаливание надо начинать вновь с исходных расчетов для процедур вновь, если перерыв увеличивается до двух недель и более.

Таким образом, образованные прежде взаимосвязи между закаливанием и организмом за такой продолжительный период полностью угасают.

Закаливающие процедуры нельзя отменять даже в случаи легких заболеваний детей, не сопровождающихся значительным ухудшением общего состояния. Тогда принимают слабо действующую процедуру, меньше силы раздражители: обливание заменяют обтиранием, вместо общей процедуры проводят местную, используют воду на два-три градуса теплее той, которой обливали, когда малыш был здоров. После выздоровления ребенка закаливающие процедуры восстанавливаются до нужных параметров.

Средствами закаливания широко используются естественные факторы: вода, воздух и солнечная радиация. Влияние закаливающих факторов будет благополучным и положительным только в том случае, если они отвечают определенным гигиеническим требованиям. Воздух и вода должны быть чистыми и иметь определенную температуру. Использовать воздух в качестве закаливающего средства необходимо регулярно, во все



времена года. Действия воздуха должно оказывать только благоприятное влияние, стимулирующее правильный рост и развитие ребенка.

Для физических упражнений во время воздушных ванн улучшается кровообращения, усиливается влияния прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующие механизмы. Для воздушного закаливания подбирают хорошо освоенные упражнения, которые все дети могут выполнять одновременно (ходьба с различными движениями рук; ходьба различным темпе, в чередовании с бегом; общеразвивающие упражнения; прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; подвижные игры). Ребенок не должен быть пассивным при закаливании воздухом. Для повышения общего тонуса нервной системы, должна быть положительная эмоциональная настроенность, двигательная активность, речевые и звуковые реакции.

Водное закаливание является более сильным средством, так как обладает наиболее большей теплопроводностью и теплоемкостью. По времени водное закаливание должно проводиться короче, чем воздушное. Водное закаливание проводится с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Купание – сильнодействующая водная процедура. Поэтому перед купанием следует проделать физические упражнения. Во время купания нужно следить за дозировкой и не допускать появления у детей озноба. После купания надо вытереться полотенцем и проделать физические упражнения.

Во время закаливания солнечными лучами стоит помнить, что солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух. Самым наилучшим периодом пребывания детей под лучами солнца является от 10 до 12 часов дня. Проводится закаливание солнцем, может на прогулке в весеннее - летнее время при обычной деятельности детей. Солнечные ванны в сочетании с физическими упражнениями особенно благоприятно влияют на организм. Полезно принимать солнечные ванны в лесу, где можно использовать одновременно бактерицидные свойства хвойных и других деревьев. Чтобы дети не перегревались, упражнения подбирают умеренной интенсивности (игры с мячом, игры в городки, бадминтон и др.).

Таким образом, закаливающие мероприятия в детском саду – это залог здорового, полного сил и энергии ребенка.

## К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

**Коломецкая Е.В., Хименец В.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
docenochka92@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о физической активности женщин в послеродовой период. Выделены периоды послеродового восстановления женщин. Указывается специфика физической нагрузки применительно к послеродовому периоду. Приведены наиболее эффективные средства. Приведены специальные упражнения для коррекции диастаза.

**Ключевые слова:** физическая активность, физические упражнения, аэробные нагрузки, послеродовой период, восстановление, естественные роды.

В настоящее время физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Женщины стремятся сделать свое тело стройным и продолжают зачастую тренироваться даже во время беременности. Те, кто перестает заниматься физическими упражнениями на этот период, сразу же после родов хотят быстрее вернуть физические кондиции. Все женщины индивидуальны и восстановление в послеродовой период проходит по-разному. Одним будет достаточно пары месяцев, а другим гораздо больше.

Послеродовой период определяется временем сразу после родов и часто не имеет конкретной конечной точки, но условно его можно разделить на три части: 1. Время от родов до выписки из больницы (3-5 дней). 2. Период первого восстановления организма 6-8 недель. 3. Период дальнейшего восстановления (до года).

В первом периоде при родах естественным путем, без осложнений и противопоказаний врача, физическую активность можно начинать еще в роддоме. Во время пребывания в родильном доме занятия проводятся обязательно под руководством врача или медицинской сестры. Начинаются они с дыхательной гимнастики, которая способствует улучшению кровообращения и устранению венозного застоя в брюшной полости, а также укреплению брюшной стенки. В дальнейшем физическая нагрузка постепенно увеличивается и, что очень важно, назначаются упражнения для укрепления мышц брюшной стенки и тазового дна [2].

Легкие общеразвивающие упражнения так же способствует общему укреплению организма и активизации мышечной системы. Применяются такие упражнения как: наклоны вперед и в стороны, махи руками, круговые вращения головы, таза, позволяют в более короткие сроки восстановить исходное положение внутренних органов. По мнению Ю.Ю. Морозовой и И.В. Комарицкой (2017) при физической активности у родильниц

будет повышаться лактационная способность вследствие рефлекторного сокращения мышечного аппарата молочных желез [2].

При родах путем кесарева сечения, без осложнений, алгоритм введения физической активности такой же, как и при естественных родах. После операции желательнее поворачиваться в кровати с боку на бок, к концу первых суток рекомендуется раннее вставание: сначала надо посидеть в постели, спустить ноги, а затем начать вставать и понемногу ходить. Вставать нужно только с помощью или под присмотром медперсонала: после достаточно длительного лежания возможно головокружение, падение. Большинство женщин опасаются двигаться после кесарева сечения, но низкая двигательная активность становится причиной формирования спаек [3].

С первых суток рекомендуется ношение послеродового бандажа. Бандаж снижает боли в пояснице, помогает сохранить правильную осанку, ускоряет восстановление эластичности мышц и кожи, предохраняет швы от расхождения, помогая заживлению послеоперационной раны. Лечебную гимнастику следует начинать через 6 часов после операции, постепенно наращивая ее интенсивность. К простейшим упражнениям лечебной гимнастики относятся массаж грудной клетки и живота. Следующие упражнения можно выполнять лежа в постели со слегка согнутыми коленями, без присмотра медперсонала: круговые поглаживания ладонью по всей поверхности живота по часовой стрелке справа налево, вверх и вниз по ходу прямых мышц живота, снизу вверх и сверху вниз наискось - по ходу косых мышц живота - в течение 2-3 минут; поглаживание поясничной области тыльной и ладонной поверхностью кистей рук в направлении сверху вниз и в стороны; вращение ступнями, не отрывая пятки от постели, поочередно в одну и другую сторону, описывая максимально большой круг, сгибание стоп на себя и от себя; поочередное сгибание и разгибание левой и правой ноги, пятка скользит по постели. Эффективными также являются дыхательные упражнения.

При родах и естественным путем и путем кесарева сечения, самым распространенным осложнением является диастаз. Диастаз - увеличение между двумя секциями прямой мышцы живота. У многих женщин расхождение прямых мышц сохраняется 6-8 недель после рождения ребенка, и это расхождение может остаться неизменным в течение года после родов [4].

Работу над коррекцией диастаза надо начинать со следующих видов физической активности: ходьбы, общеразвивающих упражнений, дыхательной гимнастики. Из упражнений дыхательной гимнастики наиболее эффективны дыхание животом, боковое (реберное) дыхание, чередование верхнего и нижнего дыхания сидя и лежа. После этого

можно переходить к более сложным упражнениям, таким как: вакуум, боковые наклоны, различные варианты планки, подъемы ног и таза.

Через 6-8 недель наступает второй период. При условии, что нет противопоказаний, можно постепенно повышать свою физическую активность. В первую очередь, следует увеличить аэробные нагрузки, которые способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того чтобы получить положительные изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее тридцати минут [1]. К наиболее эффективным упражнениям относятся: ходьба, во время прогулок следует менять темп, маршрут и продолжительность; плавание; аква-аэробика; танцы и другие упражнения циклического характера.

К аэробным нагрузкам следует добавить *упражнения, направленные на развитие гибкости. Наиболее подходящими видами физической активности для этого являются: йога, пилатес, стретчинг, и другие виды фитнеса. Во-первых, они позволяют подтянуть кожу и уменьшить растяжки. Во-вторых, развить гибкость суставов и эластичность связок. В-третьих, подготовить организм к более высоким нагрузкам при применении упражнений для развития силовой выносливости.*

Третий период считается от 6 месяцев после родов и до года. Женский организм уже достаточно восстановился и окреп. В этот период необходимо добавлять силовые нагрузки, которые способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию мышечного корсета, созданию благоприятных условия для деятельности восстановившихся внутренних органов. У женщины нет ограничений в выборе направлений физической активности - это может быть и тренажерный зал, и степ-аэробика, бег, теннис, в это время происходит возвращение в профессиональный спорт.

При выполнении упражнений восстанавливается не только физическая форма, но и происходит активизация выработки эндорфинов - биологически активных веществ, улучшающих психологическое состояние женщины, уменьшающих напряжение, ощущение подавленности и заниженной самооценки.

#### **Литература**

1. Крылов В.М., Иштуганова А.А. Как физические нагрузки влияют на организм человека / В.М. Крылов, А.А. Иштуганова // SCI-Article. 2018. №3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1542213974> (дата обращения 25.10.2019 )
2. Морозова Ю.Ю., Комарицкая И.В. Физическая подготовка в послеродовом периоде / Ю.Ю. Морозова, И.В. Комарицкая // Психология и педагогика в системе современного образования. I Международная научно-практическая конференция (Новосибирск, 20 сентября-25 октября 2017 г.) – Новосибирск, 2017 – С. 158-161

3. Петрова Л. Кесарево сечение: приходим в норму [Электронный ресурс] / Л.Петрова // Режим доступа: <https://www.7ya.ru/article/Kesarevo-sechenie-prihodim-v-normu/#null> (дата обращения 1.11.2019)

4. Петрушин А.Л., Прялухина А.В., Суханова А.И. Расхождение лонного сочленения при беременности и родах / А.Л. Петрушин, А.В. Прялухина, А.И. Суханова // Трудный пациент. 2017. №4.[Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/rashozhdenie-lonnogo-sochleneniya-pri-beremennosti-i-rodah> (дата обращения 1.11.2019)

## К ВОПРОСУ ПОИСКА И ВЫБОРА ВАРИАНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

**Мальков А.П.**

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г.Шухова, Россия, г. Белгород  
16giri@rambler.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается один из способов бега как альтернатива общепринятому бегу и ходьбе. Описаны преимущества данного варианта бега и особенности техники.

**Ключевые слова:** бег, ходьба, стопа, вариант, техника.

Подмечено, многие люди озабоченные своим настоящим состоянием здоровья, рано или поздно, приходят к тому, что заниматься бегом или ходьбой для них крайне необходимо. В то же время, согласно сложившему мнению врачей, нельзя бегать при обострении любого, в том числе простудного, заболевания, при обострении хронической болезни. И следует знать, что степени проявления любого заболевания и характер течения болезни очень индивидуальны [1].

Поэтому, очень часто, даже при отсутствии серьезных заболеваний, рекомендуется в качестве оздоровительного средства не бег, а ходьба, как универсальное средство необходимой нагрузки для полноценной и ритмичной работы сердца. Оздоровительная ходьба оказывает положительное воздействие на организм – органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Во время ходьбы работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Темп ходьбы устанавливается в зависимости от желания и самочувствия, важно лишь знать, что ускоренный шаг – основа тренировочного эффекта ходьбы. Необходимо и знать, что оздоровительная ходьба несколько отличается от простой пешей прогулки. Разница в правильной технике ходьбы, темпе, времени, расстоянии и периодичности. Поэтому оздоровительная ходьба предполагает, прежде всего, тренировочный процесс [3]. И в зависимости от своего темпа бывает медленной, средней и быстрой, так как движения, совершаемые, при ходьбе являются циклические, то есть различные мышцы туловища попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достичь тренировочного эффекта. Также работа мышц при оздоровительной ходьбе разгоняет кровь во всех

органах и тканях, тем самым увеличивая поступление кислорода и питательных необходимых веществ в органы и ткани.

Оздоровительная ходьба имеет свою технику и правила в своем тренировочном процессе. Техника и правила не сложны, но усвоение их необходимо для укрепления здоровья и поддержания формы.

Считается, что при правильном выполнении техники шага оздоровительной ходьбы необходимо сначала опереться на пятку стопы, и только после этого перенести вес тела на переднюю часть стопы (или пальцы). Стопа при ходьбе работает, постоянно перекачиваясь с пятки на носок. Но, оказывается, есть и минусы в долговременном практическом применении этой техники. При постановке ноги на пятку, со временем могут образоваться так называемые пяточные «шпоры», а затем и суставы могут дать о себе знать. К сожалению, в этом случае, оздоровительная ходьба может только преумножить некоторые проблемы со здоровьем.

И, все-таки, практика показывает, выход, как всегда, есть. При быстрой ходьбе, шаг широкий и приходится на пятку. Из-за этого, собственно и возникают со временем последующие проблемы. Но стоит сделать шаг короче, и ставить ноги на всю стопу ненапряженно, расслабленно (соответственно руки в локтях полусогнуты или согнуты), как значительная нагрузка на пятку и суставы ног исчезнет. За счет расслабленного «мягкого» шага на всю ступню, нагрузку из тренировочного режима можно перевести в щадящеукрепляющую. При увеличении частоты шага эффект легкого «сотрясения» мышц и внутренних органов увеличится, чем достигается общеоздоравливающий, оптимальный гарант улучшения здоровья занимающегося.

За счет увеличения частоты короткого шага и достаточной ненапряженности всего мышечного тонуса, занимающийся, практически, сразу отметит, что такой способ нельзя назвать ходьбой. В то же время, такую неспешность и расслабленность и по-настоящему и бегом не назовешь. Можно вспомнить немного подзабытую трусцу или (джоггинг, англ. jogging – «шаркающий» бег). И скорее да, чем нет. Но скорость трусцы как нагрузки считается 6-7 минут на километр, чуть превышая скорость приведенного выше способа. И в трусце практически нет опоры на полную ступню, так как бег проходит с помощью переноса веса с пятки на носок. При этом туловище подается немного вперед, за счет чего сильнее нагружается икроножная мышца. То есть, все те же, в общем, сохраняющиеся проблемы тренировочного бега и ходьбы.

Бег на полную стопу, как и любое движение, требует небольшого практического навыка в его освоении. Корпус туловища прямой, с незначительным легким наклоном вперед, который обеспечивается за счет сгибания в тазобедренном суставе. Руки согнуты

в локтях свободно и расслабленно в такт движению ног. Шаг небольшой, что обеспечивает безопасность от увеличения нагрузки на суставы и связки, а значит от травм и растяжений. Скорость такого бега равна скорости быстрого размашистого шага, но мягкий упор на полную стопу гарантирует ритмичные сотрясения и вибрации, то есть своеобразный массаж внутренних органов. Укрепляются мышцы ног и туловища. И при такой нагрузке, постепенно укрепляется сердечная мышца; улучшается качество кровеносных сосудов, происходит их постепенное очищение; улучшается состав крови; повышается кровоснабжение тканей (а значит, их функционирование); усиливаются обменные процессы; интенсивно выводятся продукты распада; утилизируются жировые излишки; улучшается работа эндокринной системы; нормализуется деятельность нервной системы.

Заниматься таким бегом могут все те, кто по тем или иным ограничениям здоровья и возраста, не может заниматься ни тренировочным бегом, ни активной трусцой, а приходит в парковую зону, чтобы подышать, насладиться природой, и в то же время дать ощутимую нагрузку мышцам и организму. От такой релаксации не отказываются и многие бывшие спортсмены, которые в своем соревновательном прошлом подустали от своих изматывающих тренировочных нагрузок. И в настоящее время, поддерживая свою физическую форму в тренажерных залах, с удовольствием активно отдыхают, бегая 1 – 1,5 часа в медленном, расслабленном темпе в лесной зоне [2].

В природе не существует универсального способа оздоровительного бега, подходящего для каждого. Надо постоянно искать свой собственный вариант, наиболее полно отвечающий запросам конкретного человека, его психоэмоциональным и физическим возможностям. Такой способ, возможно, позволит расширить представления о возможностях человека и средствах оздоровительного воздействия

### Литература

1. Иванов М.В. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни у студентов / М.В. Иванов // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 12 (14). – С. 52-57.
2. Крамской С.И. Физическая рекреация студентов в условиях базы отдыха санатория-профилактория «Технолог» / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сб. статей междунар. науч.-практ. и учебно-метод. конф. (20-21 июня 2018 г.): вып. 11. – М.: Изд-во МИСИ- МГСУ, 2018. – С. 68 – 71.
3. Мальков А.П. Еще один аспект в физической тренировке / А.П. Мальков, Р.П. Фиророва // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XII Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–20 апреля 2016 г.) / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016. – С. 203 – 206.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Ступаков Е.О., Папаха А.В., Мусаева Н.Г.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.*

*Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгорода*

*jontrayii@gmail.com, 1043686@bsu.edu.ru, [Musaeva@bsu.edu.ru](mailto:Musaeva@bsu.edu.ru)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы методики занятий атлетической гимнастики с женщинами.

**Ключевые слова:** фитнес, атлетическая гимнастика, здоровье, тренировочный процесс.

За последнее время стало заметным, проявление интереса большого круга людей к различным видам массового спорта. Этому отлично поспособствовали появившиеся публикации в интернете, спортивные страницы в социальных сетях, и большое количество спортивных и фитнес-клубов, главной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место занимает фитнес

Термин «фитнес» подразумевает совокупность мероприятий, которые дают возможность для физического развития человека, и улучшения его здоровья [1].

Систематические занятия фитнесом способствуют не только повышению уровня мышечной тренированности и улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, но и помогает обрести уверенность в собственных силах, повысить эмоциональный фон, а также обрести хорошую физическую форму. Процесс тренировочных занятий влияет на улучшение гибкости, выносливости; повышается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Возраст с 25 до 35 лет характеризуется активной трудовой деятельностью. В данном возрастном интервале (25-35 лет) начинает медленно снижаться ряд показателей физического уровня. В связи с этим многие виды физических упражнений имеют оздоровительную форму, и придают большое значение в повышении работоспособности и укреплении здоровья [2].

Основной гипотезой послужило предположение о том, что тренировочные занятия по атлетической гимнастике, проводившиеся 3 раза в неделю в течение 6 месяцев, будут способствовать улучшения двигательной и физической подготовленности женщин 25-35 лет, если тренировочная программа будет включать упражнения с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Объект исследования является учебно-тренировочный процесс женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом.



Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс женщин, занимающихся фитнесом.

Предметом исследования является разработанная методика занятий фитнесом направленная на двигательную или физическую подготовку женщин 25-35 лет.

Целью исследования является обоснование эффективности влияния занятий фитнесом по разработанной методике на двигательную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет.

**Элементы научной новизны** состоят в том, что в первые

1. Выявлены закономерности индивидуализации процесса силовой оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в фитнес - клубе как- то уровень физического развития, физической подготовленности.

2. Разработана информационная батарея тестов для определения показателей, характеризующих указанные закономерности индивидуализации процесса оздоровительной силовой подготовки женщин

- физического развития – *окружность грудной клетки, окружность талии, окружность бедер, масса тела,*

- физической подготовленности – *сгибание, разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине , подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Разработана технология оздоровительной силовой тренировки женщин, занимающихся в фитнес — клубе, включающая в себя

- программы силовой подготовки женщин в зависимости от их индивидуальных особенностей;

В нашем эксперименте главная задача была направлена на развитие методики направленной на двигательную и физическую подготовку женщин.

Предварительное обследование было проведено для выявления исходных показателей силовой выносливости занимающихся.

После предварительного обследования в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы специальных силовых упражнений, направленные на двигательную и физическую подготовку женщин.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) на протяжении 6 месяцев.

Тренировочная программа, направленная на двигательную и физическую подготовку женщин состояла из комплексов упражнений с отягощением для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Перед выполнением тренировочных комплексов проводилась разминка (выполнялись кардио упражнения и общеразвивающие упражнения на месте)

Комплекс упражнений

1 день.

1.Приседания со штангой на плечах 3x15

2.Разгибание ног сидя в тренажере 3x15

3.Сгибание ног лежа в тренажере 3x15

2 день.

1. Становая тяга 3x15.

2. Тяга вертикального блока сидя в тренажере 3x15

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 3x15

3 день.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3x15

2..Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3x15

3.Поднимание туловища из положения лежа на спине 3x15

Для определения эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие двигательной и физической подготовки женщин был проведен сравнительный анализ в экспериментальной группе. Результаты исходного и итогового тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице 1,2.

Таблица 1 - Показатели антропометрических данных испытуемых экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$	t	p
Вес, кг	72,9 ±4,6	58,9±3,2	2,31	<0,05
Окружность грудной клетки, см	99,9 ±2,9	89,9±2,3	2,43	<0,05
Окружность талии, см	89,7±3,5	73,6±1,6	2,53	<0,05
Окружность бедра, см	56,7±1,8	47,7±1,5	2,32	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 1, после проведения эксперимента, вес уменьшился на 14 кг, окружность грудной клетки увеличилась на 10 см, окружность талии уменьшилась на 16,1 см, окружность талии уменьшилась на 9 см.

В экспериментальной группе обнаружено достоверное различие антропометрических данных в начале и в конце эксперимента, видно заметное уменьшение веса, окружности грудной клетки, талии и бедра.

Таблица 2 - Показатели силовых способностей испытуемых экспериментальной группы

Тесты	До эксперимента $M \pm m$	После эксперимента $M \pm m$	t	p
Сгибание разгибание рук в упоре, лежа кол-во раз	$3,8 \pm 0,3$	$17,6 \pm 0,9$	2,35	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине	$26,7 \pm 1,5$	$48,5 \pm 0,3$	2,47	<0,05
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	$6,9 \pm 0,8$	$19,5 \pm 0,9$	2,61	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 3.2.2, после проведения эксперимента, в тесте «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа», характеризующем развитие двигательной подготовленности грудных мышц, мышц трицепса и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 4,6 раза.

В тесте «Поднимания туловища из положения лежа на спине», характеризующем развитие двигательной подготовленности, мышц пресса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 1,8 раза.

В тесте «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине», характеризующем развитием двигательной подготовленности, мышц спины, рук и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2,8 раза.

На основании экспериментального материала установлено, что показатели, характеризующие двигательную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет положительно изменились.

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами разработанная тренировочная методика и специально подобранные упражнения оказали положительное влияние на повышение уровня двигательной и физической подготовленности женщин 25-35 лет занимающихся фитнесом.

#### Литература

1. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс». Теория и практика физической культуры. - 2014.- 45 с.
2. Якобашвили, В. А. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. В. А. Якобашвили, А. И. Погребный. 2015. - 372 с.

## О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В 2018-2019 ГОДЫ

Ольшевская И.С., Малахов Р.Е., Шеенко Е.Э., Першин Е.В.

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
omikr@mail.ru*

**Аннотация.** В статье анализируются основные результаты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в Белгородской области в 2018 и 2019 годах. Установлено, что доля занимающихся физической культурой составила 43,7%, указаны лидеры среди муниципалитетов. Представлены достижения области в развитии материально-технической базы. Дается характеристика действующих региональных проектов: «Олимпийские надежды Белогорья», «Белгородчина — территория чистого спорта», анализируется эффективность внедрения ВФСК ГТО. Установлена доля численности занимающихся в группах высшего спортивного мастерства к группам спортивного совершенствования -34,7 %. Характеризуются наиболее массовые соревнования.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивные достижения, спортивные сооружения, комплекс ГТО, спартакиада, универсиада.

В развитии общества значительную роль играют физическая культура и спорт. Цель государства в сфере физической культуры и спорта - создание условий, мотивирующих людей на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта [1,3].

На территории Белгородской области орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта представлен Управлением физической культуры и спорта Белгородской области.

По такому важному показателю, как доля занимающихся физической культурой, Белгородская область традиционно занимает лидирующие позиции в Российской Федерации. По итогам 2018 года этот показатель в нашей области составил 43,7%, что значительно превышает среднероссийский уровень. Лидерами среди муниципалитетов являются Ровеньской, Красненский и Алексеевский районы. Губернатор Белгородской области Евгений Степанович Савченко поставил задачу привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом не менее 60% жителей области. Это очень серьезный вызов, требующий инновационных подходов к решению данной задачи.

В Белгородской области работает 661 спортивное сооружение (в их числе физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные комплексы), фактическая единовременная пропускная способность которых составляет 178 707 человек, или 35,1% от расчётного федерального норматива.

Обеспеченность спортивными сооружениями составляет: по плоскостным сооружениям — 14,8%, по спортивным залам — 71,9%, по плавательным бассейнам — 2,9%.

В 2020 году планируется ввести в эксплуатацию универсальную спортивную арену с максимальной вместимостью 10105 человек, которая станет новой базой волейбольного клуба «Белогорье» вместо дворца спорта «Космос». На спортивной арене планируется проводить соревнования по волейболу, мини-футболу, теннису и баскетболу. В арене будут обустроены выставочный зал, универсальный тренировочный и тренажерные залы, музей спорта.

С 2013 года функционирует бюджетное образовательное учреждение «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области». Его главная задача — стимулировать стремление людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям, а в дальнейшем мотивировать и вовлекать

их в соревновательную и спортивную деятельность. В настоящее время центр адаптивного спорта осуществляет развитие следующих адаптивных видов спорта: пулевая стрельба, стрельба из лука, футбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, настольный теннис, шахматы и шашки.

В 2018 году увеличилось представительство спортсменов Белгородской области в составах сборных команд Российской Федерации. На сегодняшний день 217 спортсменов являются членами национальных сборных команд России по различным видам спорта. Проводится активная работа по подготовке спортсменов высокого уровня не только в базовых видах спорта, но и во всех остальных. Всего в Белгородской области развиваются 76 различных видов спорта. Базовые виды спорта: волейбол, легкая атлетика, художественная гимнастика, плавание, прыжки на батуте, пулевая стрельба, самбо, бокс и спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Эффективная работа по подготовке спортивного резерва является фундаментом для будущих больших побед наших спортсменов. Спортивным школам необходимо контролировать переход занимающихся с этапа на этап, общее руководство этим процессом поручено Центру спортивной подготовки Белгородской области. Положительным фактом является достижение нормативного уровня по показателю доля численности занимающихся групп высшего спортивного мастерства к группам спортивного совершенствования (34,7 %). Министерство спорта Российской Федерации строго контролирует данный показатель.

С целью развития базовых олимпийских видов спорта на территории Белгородской

области реализовывался проект «Олимпийские надежды Белогорья». В рамках проекта была проведена работа по повышению квалификации тренерского состава. Главными эффектами проекта стали: увеличение количества тренеров высокой квалификации; эффективное использование имеющихся спортивных сооружений и финансового ресурса; создание системы взаимодействия организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Спортсменам, их родителям и тренерам важно знать и соблюдать антидопинговые правила. В связи с этим был реализован проект «Разработка и внедрение эффективного механизма антидопинговой подготовки спортсменов Белгородской области «Белгородчина — территория чистого спорта»». Проект нацелен на овладение антидопинговых правил. В рамках проекта в прошлом году состоялось подписание соглашения с антидопинговым агентством РУСАДА. Завершение проекта планируется в 2019 г.

Важным фактором для развития физической культуры и массового спорта является Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «ГТО». С 2014 года Белгородская область является пилотным субъектом в реализации Комплекса ГТО. Традиционно наша область входит в число лучших субъектов Российской Федерации в этом направлении. В 2018 году более 128 тысяч человек приняли участие в выполнении нормативов и более 38 тысяч получили знаки отличия ГТО. Регион не вошел в тройку призеров по итогам прошлого года только по причине недостаточного освещения в средствах массовой информации мероприятий по внедрению комплекса ГТО.

Для максимального вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом проводятся уже ставшие традиционными массовые соревнования, которые характеризуются большим количеством участников: спартакиада школьников, «мини-футбол в школу», «золотая шайба», «школьная волейбольная лига» и другие. Данные мероприятия проводятся в тесном взаимодействии с департаментом образования области. Традиционно самыми массовыми являются соревнования Всероссийского проекта «Мини-футбол в школу». На всех этапах в 2018 году в соревнованиях приняло участие более 5500 команд. Общее количество участников – более 53 тысяч детей и подростков. С каждым годом увеличивается количество команд девочек. Лидерами среди муниципалитетов являются Ракитянский, Прохоровский районы, Старооскольский городской округ.

Ежегодно в Белгородской области проводится универсиада по одиннадцати видам спорта. В 2019 году количество участников финальных соревнований превысило 1,5 тысячи человек. Наиболее активными участниками областной универсиады являются

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет и Белгородский государственный технологический университет имени Б.Г. Шухова. Как правило, между этими вузами разыгрывается первенство по большинству видов спорта.

В настоящее время Белгородская область насчитывает более 17 с половиной тысяч спортсменов, 45 спортивных школ (15 ДЮСШ, 16 СШОР, 14 СШ), центр спортивной подготовки и центр адаптивного спорта. По всему региону активно проводится пропаганда здорового образа жизни и мероприятия по привлечению населения к занятию спортом.

#### Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 11.01.2015) // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс : Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1101-р от 7 августа 2009 г. // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».

### ОСОБЕННОСТИ ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА НА ПРИМЕРЕ ЛИОНСКОЙ ШКОЛЫ

**Васильев В.А., Бегидова Т.П.**

*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г. Воронеж  
begidova@yandex.ru, viktorvifbb@gmail.com*

**Аннотация.** Как это ни парадоксально, но сколиоз на сегодняшний день является одним из самых слабо изученных наукой заболеваний. До сих пор нет ни одной обоснованной теории его происхождения, однако существуют различные подходы к его лечению, имеющие доказательную эффективность. Одному из них – Лионскому методу во Франции и посвящена данная статья.

**Ключевые слова:** позвоночник, деформация, коррекция, упражнения, реабилитация.

В Российской и европейской практике все чаще звучит призыв к перемене тактики лечения сколиотических деформаций со стороны всех участников реабилитационного процесса: врачей, психологов, специалистов по адаптивной физической культуре [1].

Среди родителей нарастает недовольство так называемым «выжидательным» подходом, который используется большинством врачей при оценке сколиозов при их консервативном ведении в диапазоне между 10° и 24° угла Кобба [2;3].

Принципиальный переворот произошел в 2011 году, когда Международное общество по ортопедическому и реабилитационному лечению сколиоза (SOSORT)

утвердило необходимость использования специальных упражнений, направленных на коррекцию сколиоза на ранних этапах. В эту организацию входят представители разных школ, однако все они придерживаются положений, имеющих ряд стандартных особенностей [5]:

- 1) Включение в процесс реабилитации самостоятельную коррекцию дуги в сагиттальной, фронтальной и горизонтальной плоскостях;
- 2) Встроенность тренировочной деятельности в повседневную жизнь;
- 3) Стабилизация скорректированного положения

Помимо специальных упражнений каждая школа включает в себя психологическую поддержку со стороны специалиста и семьи больного, а также применение средств фиксации позвоночника, а в случаях стремительного течения заболевания – хирургическую терапию.

Представители каждого направления придают важное значение диагностике и оценке состояния пациента в соответствии с клиническим опытом, научными данными, особенностями его жизнедеятельности и спортивной активности.

Упражнения во всех концепциях рассматриваются не в качестве косметологической коррекции, а как полноценная альтернатива хирургическому вмешательству. Все концепции сходятся и в идее, что специалист по адаптивной физической культуре должен работать в составе междисциплинарной команды, включающей в себя врача-ортопеда и специалиста-психолога – таковы рекомендации SOSSORT, и они полностью отвечают актуальным требованиям общества по коррекции этой проблемы [6].

Согласно исследованиям, применяемый комплекс физических упражнений временно стабилизирует позвоночник, тормозя развитие сколиоза в течении вторичного периода прогрессирования, на протяжении всего периода роста. Кроме того, при применении упражнений после закрытия зон роста, в том числе со взрослыми пациентами, происходит устойчивое и значительное уменьшение угла Кобба [4].

Помимо этого, применение специальных корректирующих упражнений уменьшает визуальную асимметрию и улучшает стабилизацию тела в движении. При более тяжелых стадиях сколиоза также отмечается улучшение функций дыхания.

Под эгидой SOSSORT существует 7 основных школ, нацеленных на коррекцию сколиоза, и имеющих при этом уникальные и научно доказанные методы его фиксации и коррекции [6].

В рамках данной статьи представляется необходимым описать особенности одного из них - Лионского подхода из Франции.



Лионская школа физической терапии сколиотических деформаций, основателем которой является Жан-Клод де Моруа, заведующий отделением ортопедической медицины клиники Дю Парк, является старейшей школой физической терапии во Франции и первой, которая включила физические упражнения в процесс лечения сколиоза [5].

Метод Лионской школы изначально содержал применение специальных гипсовых повязок, затем была создана знаменитая Лионская скоба – жесткий каркас, воздействующий на сколиотическую деформацию. В современном подходе на смену металлическому каркасу пришел Артбрейс, представляющий собой новую скобу, изготовленную из поликарбоната толщиной 4 мм, воспроизводящую дугу, противоположную сколиотической.

Лечение сколиоза включает в себя 5 последовательных этапов.

На первом этапе происходит оценка состояния больного. Она учитывает 3 основных фактора – возраст, постуральный дисбаланс и угол Кобба.

Второй этап предполагает осознание пациентом деформации туловища, когда врач или физический терапевт с использованием зеркала или средств видеофиксации объясняет больному наличие и особенности искривления и дальнейшую стратегию работы.

Третий этап посвящен специальным упражнениям, которые включают в себя коррекцию позвоночника в сагиттальной плоскости – грудного кифоза, поясничного и шейного лордозов. Затем следуют упражнения на коррекцию позвоночника во фронтальной плоскости, мобилизация отдельных позвоночно-двигательных сегментов, улучшение проприорецепции, равновесия и стабилизации. Большое внимание уделяется упражнениям до применения фиксации, развитию мышечной силы и выносливости [5].

Большое значение в подборе упражнений играет возраст. Например, подростки в возрасте до 14 лет не выполняют упражнения на растяжку. В возрасте 14-20 лет выполняется полная программа упражнений. У взрослых лиц основной акцент смещается в сторону упражнений, нацеленных на уменьшение болевого синдрома и защите межпозвоночных дисков.

Четвертый этап описывает необходимость избегания экстремальных движений позвоночника в сагиттальной плоскости – сгибание и разгибание, а также включает рекомендации избегать упражнений, вызывающих одышку.

На пятом этапе предполагается обучение пациентов безопасным занятиям спортом, а также исключение потенциально опасных видов спорта. Одним из популярных видов спорта для пациентов Лионской школы является баскетбол, по которому проводятся регулярные соревнования [5].

Эффективность Лионского метода при деформациях позвоночника менее 20° по Коббу слабо освещена в научной среде, однако при больших степенях деформаций, случаи, когда вместе с упражнениями применяется Лионская скоба, имеют достаточную научную обоснованность, что позволяет методу быть частью ассоциации SOSSORT [4].

#### Литература

1. Дмитриева, Г.П. 30-летний опыт консервативного лечения диспластического сколиоза / Г.П. Дмитриева, Р.Д. Назарова // Вертебрология проблемы, поиски, решения. - М., 1998. - С. 17 - 18.
2. Зайдман А.М. Идиопатический сколиоз: морфология, биохимия, генетика / А.М. Зайдман – Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1994. – 236 с.
3. Лечебная физическая культура: справочник / под ред. проф. В. А. Епифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
4. Burwell RG: Biology is the future of scoliosis treatment. Stud Health Technol Inform 2002, 88:309 – 315.
5. De Mauroy JC, Journe A, Gagaliano F, Lecante C, Barral F, Pourret S. The new lyon ART brace versus the historical Lyon brace: a prospective case series of 148 consecutive scoliosis with short time results after 1 year compared with a historical retrospective case series of 100 consecutive scoliosis; SOSORT award 2015 winner. Scoliosis. 2015;10:26.
6. Romano M, Minozzi S, Bettany-Saltikov J, Zaina F, Chockalingam N, Kotwicki T, Maier-Hennes A, Negrini S. Exercises for adolescent idiopathic scoliosis. Cochrane Database Syst Rev. 2012;8:CD007837. DOI: 10.1002/14651858.CD007837.pub2.

## ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ КАК ОСНОВА КАЗАХСТАНСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Мельников В.Л., Демченко Л.В., Федорченко Л.И.**

*Западно-Казахстанский государственный университет, Казахстан, г. Уральск  
melnikovvladimir@mail.ru,*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития массового спорта в Республике Казахстан. Отмечается, что основой казахстанской системы физического воспитания являются Президентские тесты. Анализируется результативность их сдачи в масштабах государства. Определенный акцент делается на результатах пяти чемпионатов РК по Президентским тестам. Отмечается недостаточное внимание руководителей регионов Казахстана к внедрению Президентских тестов в жизнь граждан. Указывается на отсутствие мотивационных механизмов по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** президентские тесты, физическая подготовленность, мотивация, нормативные требования.

Физическая культура и спорт, как важный социальный феномен, пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на различные сферы общественного бытия. Она становится все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями, оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях.

Физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества - качество рабочей силы, структуру потребления и спроса, поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы [1].

В этой связи, понимая важность и значимость развития этой сферы социума, Президент Казахстана в своем Послании народу отмечал, что путь в будущее связан с созданием новых возможностей для раскрытия потенциала казахстанцев. Развитая страна в XXI веке – это активные, образованные и здоровые граждане.

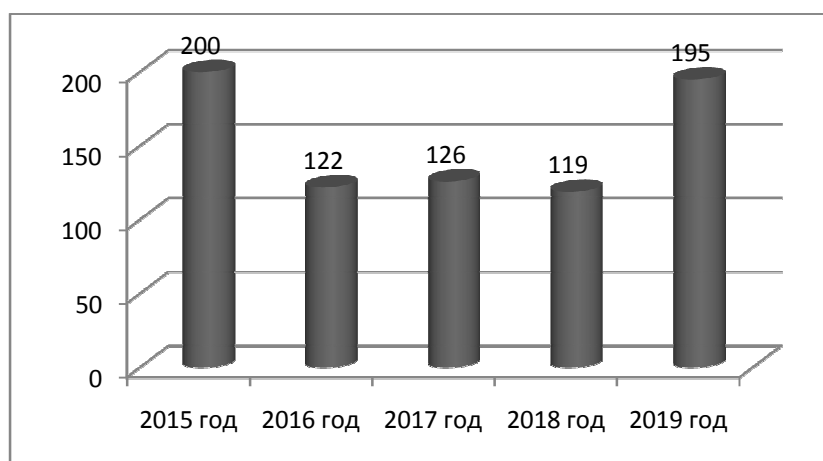
Именно поэтому становится крайне важным развитие массового спорта или как называют его иначе спорта для всех в соответствии с лучшими мировыми моделями.

Средством оценки уровня физической подготовленности населения в Республике Казахстан являются Президентские тесты. Постановлением Правительства РК от 24 июня 1996 года №774 «О президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан» Министерству образования, Министерству здравоохранения, Министерству внутренних дел, Министерству обороны, Комитету национальной безопасности Республики Казахстан было предписано привести учебные программы по физическому воспитанию в соответствии с требованиями президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан. Ввести в учебный процесс общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, средних специальных и высших учебных заведений и обеспечить освоение их нормативных требований.

Постановлением Правительства РК от 31 декабря 2013 года №1545 «О Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан» установлены возрастные категории и нормативные требования. Приказом и. о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 определены три уровня физической подготовленности: «Президентский», «Национальный», «Начальный». Утверждены формы нагрудных знаков и удостоверений для лиц подтвердивших «Президентский» и «Национальный» уровень готовности, а также форма сертификата для лиц, выполнивших «Начальный» уровень готовности. То есть в Казахстане создана нормативно-правовая база для обеспечения широкого использования Президентских тестов физической подготовленности населения.

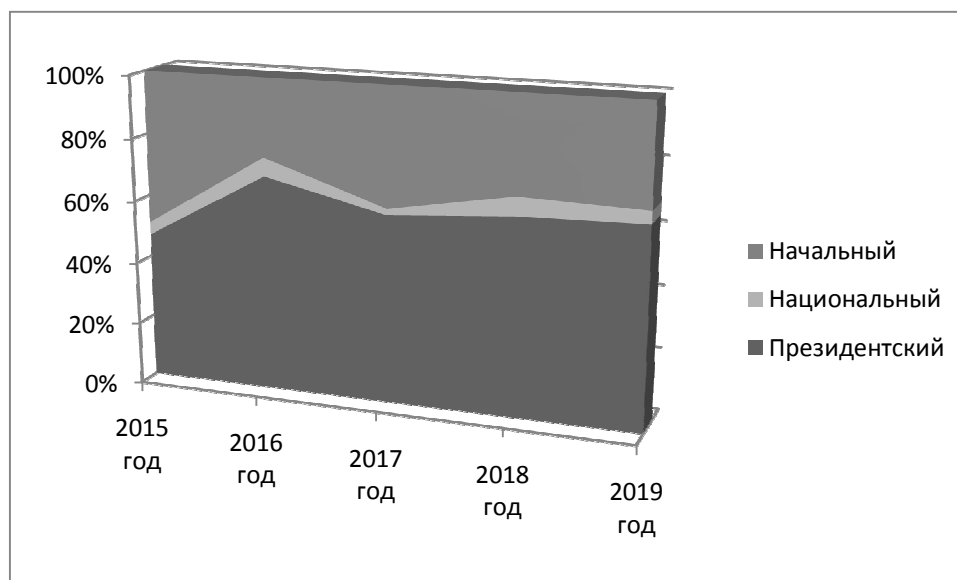
Следует отметить, что Президентские тесты включают пять групп: 1) «Смелые и ловкие» – 9-10 и 11-13 лет; 2) «Спортивная смена» – 14-15 лет; 3) «Сила и мужество» – 16-17 лет; 4) «Физическое совершенство» - 18-23 и 24-31, 32-39; 5) «Бодрость и здоровье» - 40-49, 50-59, 60-69, 70 и старше.

С 2015 года в Республике Казахстан проводятся чемпионаты страны по Президентским тестам. Следует отметить, что в соответствии с Положением о проведении чемпионата РК по Президентским тестам каждая команда (область, город Республиканского значения) должна быть представлена в 11 мужских и 11 женских возрастных группах. То есть полный состав 22 участника соревнований. Согласно административно-территориального деления Казахстан состоит из 14 областей и 2 городов Республиканского значения (с 2019 года стало 3 города Республиканского значения). Соответственно, количество участников соревнования должно быть 352, а с 2019 года 374. На рис. 1 представлен численный состав спортсменов, принявших участие в каждом из пяти чемпионатов. Характерной особенностью является тот факт, что ни один чемпионат РК по Президентским тестам не проходил в условиях полного комплектования команд. Численность участников соревнований варьировала в пределах 119-200 спортсменов. То есть в пределах 33,8% - 56,8% от должного количества. Подобный факт свидетельствует о недостаточно серьезном отношении руководителей регионов к Президентским тестам, как важной форме массового спорта.



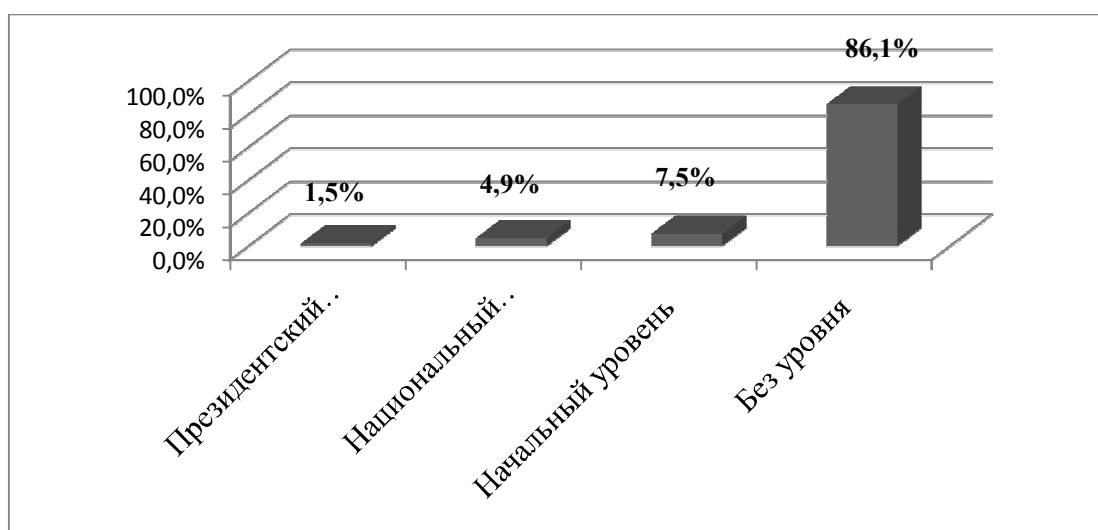
***Рис.1 Количество спортсменов участвовавших в чемпионатах РК по Президентскому многоборью***

Не менее интересными являются и результаты выступления спортсменов. Как известно нормативы Президентских тестов определены тремя уровнями: «Президентский», «Национальный» и «Начальный». На рис.2 представлены результаты их сдачи.



**Рис.2 Результаты сдачи Президентских тестов на чемпионатах РК**

Выполнение тестов на «Президентский» уровень готовности демонстрируют порядка 60% спортсменов. С нормативами «Национального» уровня физической подготовленности справляются 4-6% от всех участников соревнований. Почти третья часть участников соревнований сдают нормативы Президентских тестов на «Начальный» уровень готовности. Представленные результаты дают основание задаться вопросом. Если такова структура выполнения Президентских тестов среди сильнейших представителей регионов Казахстана, то каков результат среди населения страны? Ответ на этот вопрос дал министр культуры и спорта на заседании Правительства РК (рис.3).



**Рис.3 Уровень физической подготовленности населения РК по результатам выполнения Президентских тестов в 2018 году**

По представленным им данным в 2018 г. в тестировании приняло участие 4,939 млн. человек. Из них 74 тыс. (1,5%) выполнили нормативы «Президентского» уровня. 244 тыс. (4,9%) выполнили нормативы «Национального» уровня. И 371 тыс. (7,5%) — нормативы «Начального» уровня подготовленности. Остальные 4,25 млн. (86,1%) населения нашей страны, участвовавших в сдаче Президентских тестов, не смогли выполнить его нормативы на какой-либо из трех уровней готовности.

Нормативные требования Президентских тестов [2] являются достаточно высокими, и они соотнесены с биологическим возрастом [3], что соответствует стратегической задаче, поставленной Президентом страны – увеличение продолжительности жизни казахстанцев до 80+ к 2030 году. Выполнение поставленной задачи требует серьезного отношения руководителей регионов Казахстана к активному вовлечению населения к занятиям массовым спортом. Вместе с тем необходима разработка и внедрение мотивационных механизмов. Однако, к сожалению, в отличие от Российской Федерации, где они успешно работают, в Казахстане таковых нет. Даже утвержденные формы морального поощрения в виде нагрудных знаков и удостоверений к ним, а также сертификатов не вручаются гражданам Республики Казахстан, выполнившим соответствующие нормативы Президентских тестов как на районных, областных, так и республиканских соревнованиях. Отмеченные факты свидетельствуют, что Президентские тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации, по сути, не стали основой казахстанской системы физического воспитания.

#### **Литература**

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой: и спортом: учебное пособие / В.В. Галкин - Ростов н/Д: Феникс. 2006. 448с.
2. Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы. Приказ и. о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103.
3. Мельников В.. Физическая подготовленность как важный фактор увеличения продолжительности жизни /Мельников В.Л., Грибан В.Г. // Физиология. 2018. - №2.– С. 49-52.

### **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

**Бутко М.А.**

*Российский университет кооперации, Калининград*  
I.Lishchuk@kantiana.ru

**Аннотация** В статье рассматриваются вопросы здоровьесбережения студентов в системе образования, предложены педагогические условия проектирования процесса здоровьесбережения студентов. Раскрыто содержание понятий педагогическое проектирование, здоровьесбережение, информационно-образовательное пространство вуза. Обоснована необходимость применения педагогических условий, которые будут способствовать здоровьесбережению студентов.

**Ключевые слова:** информационно-образовательное пространство, студент, здоровьесбережение.

Актуальность исследования подтверждается тем, что на современном этапе развития общества здоровьесбережение студентов в системе образования рассматривается уже не только как оздоровительные мероприятия по закаливанию, физическому совершенствованию, профилактике заболеваний. Присутствует множество внешних факторов, которые влияют не только на показатели физического здоровья, но и здоровья психологического, духовно-нравственного. К данному показателю относится информационное пространство медиа-среды с коммуникацией в социальных сетях, со всеми не образовательными информационными ресурсами, рекламой разных товаров, агрессивных игр, распространения психотропных веществ, оружия и т.д, что не безопасно и может отрицательно влиять на развитие, поведение и здоровье студентов, что является проблемой.

В связи с этим, целью исследования стало выявление педагогических условий для проектирования процесса здоровьесбережения студентов в информационно-образовательном пространстве вуза.

«Педагогическое проектирование — это особый вид деятельности педагога, направленный на разработку и апробацию новых способов организации учебного процесса. Педагогическое проектирование включает в себя три фазы: проектирования, технологическую, рефлексивную» [2]. В условиях информационно-образовательного пространства вуза «современные информационные технологии стали необходимым и важным инструментом модернизации высшей школы» [1]. Здесь большое значение приобретает то информационное пространство студента, в котором он осуществляет свою деятельность, где ресурсом является информация, тогда доминирующим видом деятельности является ее получение, осмысление, обработка и применение.

Многие ученые исследуют безопасное для человеческого существования пространство: историки, политики, культурологи, педагоги [1,2,3,4,5]. Каждый ученый вносит свой научный вклад в разработку этой проблемы, устанавливает закономерности между элементами пространства, обогащает определенную область науки. Здоровьесбережение человека уже не является предметом исследования только клинической медицины. Данная категория охватывает многие области гуманитарных наук, таких как этика, психология, экология, физиология, в том числе и педагогика. Составляющие этого термина – «здоровье» и «сбережение». Индивидуальное здоровье является составной частью Я-концепции личности, выполняет роль интегрирующего компонента личностной и социальной идентичности человека в образ «здорового

человека», достигающего полного физического, психического и духовного благополучия в социокультурной среде.

В этой связи задача педагога состоит в проектировании организации информационно образовательного пространства вуза с учетом здоровьесбережения студентов. Ведь если у человека не сформировано социальное здоровье, то у него появляются поведенческие девиации, социокультурная деформация, развивается конфликтность, происходит разрушение ценностно-нормативных устоев общества.

Анализ педагогической литературы показывает, что «на современном этапе развития информационного общества, повышение качества профессионального образования с использованием информационных технологий, является ключевой и актуальной задачей в профессиональном образовании» [3]. В тоже время, необходимо применять новые «педагогические идеи, теоретические и экспериментальные разработки зарубежных и отечественных исследователей в области реализации личностно-ориентированного, индивидуального и дифференцированного подходов к развитию и обучению студентов» [4,5].

Информационно-образовательное пространство вуза представляет собой информационные, образовательные, здоровьесберегающие элементы, упорядоченные и взаимосвязанные между собой, обладающие коммуникативными ресурсами взаимодействия для субъектов, в основе которых лежит информационная безопасность человека в целом и психологическая его защищенность от вредоносной информации в частности. Для его организации выявлены педагогические условия, которые включают в себя два существенных показателя.

Первый раскрывает сущность организации учебного процесса, направленного на здоровьесбережение студента. В данном случае учитываются гуманистический характер отношений между учащимися и педагогами, динамический урок, как форма обучения, организация перемен и физкультурных пауз. Учитывается психологический компонент, который направлен на содействие друг другу, разноплановую поддержку учащихся, на избежание конфликтных ситуаций, взаимообмен и взаимодействие.

Второй показатель направлен на содержание образования, информационный компонент. Здесь важным становится, какую информацию воспринимают дети и как они ее воспринимают, соблюдение необходимого уровня безопасности студентов при работе с информацией. Поэтому идеи педагогики здоровья отражены не только в содержании образования, но и в самом процессе организации обучения. Соответствующим образом организованный педагогом процесс обучения способствует формированию компетенций здоровьесбережения.



На основании этого можно выделить два вида педагогических условий информационно-образовательного пространства вуза, необходимые для здоровьесбережения студентов: организационно-педагогические и методические.

Организационно-педагогические условия представляют собой регламентированную основу реализации процесса здоровьесбережения студентов в информационно-образовательном пространстве школы:

- учет трехкомпонентной структуры информационно-образовательного пространства вуза состоит из информационного, образовательного и здоровьесберегающего компонента;
- реализация модели здоровьесбережения студентов в информационно-образовательном пространстве вуза содержит теоретико-методологический, инструментально-технологический, содержательно-процессуальный; контрольно-аналитический модули;
- осуществление педагогического проектирования процесса здоровьесбережения студентов, как построения образовательной практики, с учетом необходимых программ и технологий, способов и средств педагогической деятельности;
- проведение диагностики компонентов компетентности здоровьесбережения студентов на основе определения необходимых ее компонентов, критериев и уровней сформированности.

Методические условия представляют педагогические целенаправленные действия педагогов в информационно-образовательном пространстве вуза относительно учащихся:

1. Работа с безопасной информацией:
  - разрешать посещать студентам только учебные сайты;
  - осуществлять контроль посещения страниц в Интернете;
  - учить игнорировать незнакомые сообщения.
2. Обучение студентов критическому восприятию информации:
  - вырабатывать свое мнение, убеждения на разные события, изложенные в Интернете;
  - доверять собственному мнению, но при этом учиться слышать точку зрения других;
  - критически относиться к рекламе, которая расположена в социальных сетях;
  - с осторожностью относиться к покупке товаров из Интернета, не может быть полезно и безопасно.
3. Ограниченное использование интернет ресурсов:
  - проводить беседы о вредоносной информации для самочувствия;
  - не допускать, чтобы доступная и привлекательная информация запретного характера

стала доминирующей в сознании и поведении студентов;

4. Соблюдение гигиенических правил работы с компьютером:

- ограничивать время пребывания за компьютером;

- учить соблюдать здоровую речевую среду в социальных сетях и в процессе реального общения;

- планировать работу с информацией так, чтобы любые индивидуальные особенности студентов, указывающие на опережающее развитие, не остались без внимания в педагогической деятельности.

Однако необходимо учесть, что только учебная деятельность не позволяет сформировать и развить всю совокупность компетенций здоровьесбережения в информационно-образовательном пространстве. Опыт формируется в основном в повседневных жизненных ситуациях, которые требуют разрешения. В связи с этим, внеучебная деятельность выступает хорошим средством воспитания студентов. Сочетание учебной и внеучебной деятельности при единых поставленных целях, использовании социальных технологий может дать хорошие результаты.

Таким образом, анализ теоретических подходов и социальных предпосылок становления и развития проблемы здоровьесбережения студентов показал необходимость проектирования процесса здоровьесбережения студентов в информационно-образовательном пространстве. В результате научного анализа методологических подходов к проблеме здоровьесбережения выявлены организационно-педагогические и методические педагогические условия организации информационно-образовательного пространства вуза.

#### Литература

1. Бутко М.А. Информационно-образовательное пространство вуза / М.А. Бутко, И.В. Лищук // Высшая школа: проблемы и перспективы; материалы 13-й Международной научно-методической конференции РИВШ – Минск. – 2018. – Ч.2. – С.220-226.

2. Лищук И.В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий: диссертация на соиск. степени к-та пед. наук: 13.00.08/ Инна Владимировна Лищук. – Российский государственный университет им. Иммануила Канта. Калининград, 2008. – 200 с.

3. Лищук И. В. Использование информационных технологий в системе контроля знаний /И.В. Лищук// Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Физико-математические и технические науки. –2016. – № 4. – С. 82-89.

4. Шпилевая, С. Г. Обучение по четырем направлениям / Э. А. Кергород, С. В. Смирнова, С. Г. Шпилевая. – Калининград: БФУ им И. Канта, 2016. – 109 с.

5. Шпилевая, С. Г. Демократические принципы педагогического общения / С. Г. Шпилевая // Инновации в науке, образовании и бизнесе – 2013; Труды XI Международной научной конференции КГТУ.– Калининград. – 2013, в двух частях, Часть 2 – 361 с. – С. 268-270.

## ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ

**Лопатин И.И., Дорохин А.Ю.**

*Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,  
Россия г. Белгород*

**Аннотация.** В работе автором рассматриваются факторы, влияющие на процесс формирования мотивации к занятию спортом среди современной молодежи.

**Ключевые слова:** мотивация, здоровый образ жизни, молодежь, спорт, физическая культура

Мотивация - внутреннее побуждение человека к деятельности, способной удовлетворить его потребности. Мотивация, способствующая активному занятию спортом, предполагает наличие факторов и процесс, побуждающих молодежь к действию или бездействию[1, с. 54]. Она зависит от ряда психологических факторов молодежи, так как не каждый человек может заставить себя заниматься спортом. С уверенностью можно сказать, что формирование мотиваций – это огромный труд, путь, который человек должен пройти и осознать, понять всю серьезность деятельности, прежде чем приступить к занятию спортом. В свою очередь, зная, что движет человеком и побуждает его к деятельности, возможно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации к физической культуре и спорту у молодежи.

Одним из условий успешной мотивации молодежи к активным занятиям спортом, на сегодняшний день является популяризация здорового образа жизни на территории нашего государства. Так, Всероссийским центром изучения общественного мнения за 2018 год были представлены данные опроса о том, как россияне оценивают положение дел в сфере физической культуры и спорта. Результаты опроса констатировали, что за последние пять лет оценка положения дел в сфере развития физической культуры и спорта существенно улучшилась: доля россиян, позитивно оценивающих ситуацию, выросла с 59% до 78%. Вместе с тем, жители сел чаще остальных замечают позитивные изменения в развитии массового спорта (82%). И одновременно меньше стало тех, кто считает, что положение дел в данной сфере негативное (с 30% до 16%). Указанные результаты опросов респондентов демонстрируют значимость рассматриваемого условия мотивации.

Ко второму, не менее важному условию мотивации молодежи к занятиям спортом, относят различного рода вознаграждения, льготы, награды, поездки, сборы и др. Например, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО). Так, согласно ст. 2 Федерального закона от «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» под комплексом ГТО следует понимать нормативные, а также программные основы системы физического воспитания населения, реализация которых направлена на установление государственных требований к уровню физической подготовленности граждан [2, с. 165]. Преимущества сдачи ГТО для рассматриваемой в данной статье категории граждан - молодежи касаются процесса поступления в высшие образовательные организации. Например, в соответствии с п. 44 «Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 октября 2015 г. № 1147, Высшие учебные заведения обязаны учитывать наличие золотого значка при подсчете баллов, а также, если гражданину присвоен данный знак отличия, то он может получать повышенную стипендию при обучении. Вместе с этим необходимо отметить, что на сегодняшний день рассматриваются предложения по добавлению к отпуску дополнительных дней гражданам, которые получили золотой знак отличия.

Еще одним способом, направленным на формирование мотивации молодого населения к занятию спортом относят непосредственное получение удовольствия от процесса занятия спортом в ходе самосовершенствование, укрепление здоровья, воспитание сильного характера[3, с. 43].

Безусловно, следует констатировать, что мотивация должна вырабатываться у молодежи путем консолидирование указанных ранее условий и будет способствовать:

- активной выработке как психологической, так и физической подготовленности курсантов к добросовестному выполнению оперативно-служебных задач;

- улучшению навыков, необходимых для длительных передвижений по местности, а также при пресечении правонарушений и др.;

- повышению навыков, необходимых для личной безопасности и самозащиты в различных экстремальных условиях;

- выработке психологических качеств, необходимых курсантам изначально для успешной учебной деятельности в образовательных учреждениях, а в последующем для профессиональной деятельности, например, настойчивости, самодисциплины и др.;

- развитию у обучающихся потребности в активных занятиях различными прикладными видами спорта и др. [4, с.16].

Подводя итог выступления, следует констатировать, формирование мотивации к занятиям спортом - это многосложный процесс, в котором необходимо использовать индивидуальный и общий подход к физическим способностям и подготовленности молодежи, применять на занятиях соревновательную деятельность, эстафеты, а также одновременно с этим нужно учитывать интересы студентов, выявлять предпочитаемые

ими виды физической активности. Поскольку мотивация играет важнейшую роль в увеличении здорового населения, в распространении здорового образа жизни, в массовости занятиями физической культурой и спортом.

#### Литература

1. Катаны, И.А., Сапсаева, Т.В., Астафьев В.В., Перелогов, И.О., Винтовкина, Н.Е. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности / И.А. Катаны, Т.В. Сапсаева, В.В. Астафьев, И.О. Перелогов, Н.Е. Винтовкина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2018. - № 9. – С. 53-55.

2. Кочетова, С.В. Мотивация к занятиям силовыми видами спорта / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2018. - № 12. – С. 164-166.

3. Меньшикова, Т.И., Перепелкина, А.В., Абасова, М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов / Т.И. Меньшикова, А.В. Перепелкина, М.Ю. Абасова, // АНИ: педагогика и психология. - 2018. - № 2. – С. 40-44.

4. Старых, С.А. Особенности формирования системы мотивации в инновационных организациях разных типов / С.А. Старых // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. - 2018. - № 4. – С.15-17.

### РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Манин О.Ю.**

*Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова,  
Россия, г. Белгород  
sport.kafedra@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлен анализ литературных источников по проблеме развития познавательного интереса у студентов к вопросам формирования и укрепления здоровья. Обозначены основные направления преобразования модели поведения для сохранения ресурсов здоровья.

**Ключевые слова:** здоровье, студент, образ жизни, физическая культура, интерес.

Данная работа посвящена анализу факторов, которые способствуют появлению интереса студентов к своему здоровью. К таким факторам относятся, прежде всего, информативность в сфере здоровья. Здесь мы имеем в виду знание не только о своём здоровье, подтвержденных врачебным диагнозом, но также и в более широком звучании: образование в области здоровья и знание методов профилактики опасных заболеваний. Причём, эффективная политика информирования людей по разным медицинским вопросам зависит от того, из каких источников большинство получает данную полезную информацию. Конечно, это должны быть только достоверные источники, в том числе ответственные СМИ и специалисты в области медицины [1].

Особую ценность представляют данные мониторинга потребности учащихся в информации по проблемам здоровья и здорового образа жизни. Кстати, оказалось, что интерес студентов к валеологии - науки о здоровье - за последние 10 лет несколько вырос.

Так, они стремятся пополнить свои знания о культуре интимных отношений (с 37 до 48%), о средствах психофизического восстановления и коррекции (с 27 до 37%), о программах регуляции веса и коррекции фигуры (с 24 до 31%), о диагностике своего здоровья физического состояния (с 20 до 31%), о профилактике заболеваний (17 до 26%). При этом за 10 лет более чем в два раза снизился интерес молодых людей к такому важному компоненту ЗОЖ, как рациональное питание. Почти на прежнем уровне остался интерес студентов к профилактике стресса и утомления, а также – вредных привычек. Меньше стали интересоваться студенты нетрадиционными методами и видами оздоровления (на 5%). Как мы и ожидали, мнение студентов о собственном здоровье влияет на потребность в информации, которую можно будет использовать для значительного его улучшения.

У вузовской молодежи низкий интерес к закаливанию своего организма (особенно у девушек), профилактике стресса и оздоровительной гимнастики (особенно у юношей) [1,2].

Очень низок интерес студентов обоего пола к теме профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и к проблеме экологии, в связи со здоровьем: защиты от внешних неблагоприятных экологических факторов, экологии жилища – те материалы, которые лучше использовать в нем, так как они не вредные. Равнодушие студентов к вопросу использования в доме безопасных материалов отчасти можно объяснить тем, что ремонт, приобретением новой мебели больше занимается старшее поколение семье.

В завершение анализа отметим, что 60% юношей и около половины девушек не выразили желание иметь информацию, которая могла бы как-то способствовать улучшению их здоровья. Очень немногие опрошенные пытались найти сведения об улучшении экологии жилища, о профилактике сердечно-сосудистых проблем, меньше четверти- о факторах риска для своего здоровья, о профилактике стресса и оздоровительной гимнастики. Итак, можно сделать вывод, что значительная доля ответов об интересе к здоровому образу жизни, скорее дань социально одобренному поведению. То же можно сказать и об интересе студентов к правильному питанию, которое сводится к простому-избегать позднего ужина. Причём, они не проявляют должного внимания к качеству потребляемых продуктов [3].

Охрана и укрепление здоровья студентов, в основном, определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования и воспитания.

Образ жизни студентов есть не что иное как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше

используют свободное время для чтения, другие – для занятий физкультурой и спортом, третьи для общения. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включиться в широкую сеть таких связей, либо обособиться [1].

Образ жизни студента трудно навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Эта личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в котором она находится [2].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о том, что организация жизнедеятельности молодых людей довольно не упорядочена и плохо организована. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, низкая двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур и т. д. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой плохой организации жизнедеятельности - наиболее ярко проявляется ко времени окончания очередного курса (увеличение числа заболеваний). Поэтому, чтобы улучшить, сохранить и укрепить здоровье студентов необходимы регулярные занятия физическими упражнениями, спортом и оздоровительные мероприятия [4].

Итак, подведем некоторые итоги.

1. Интерес к физкультуре определяется нами как разновидность познавательного, и выступает в образовательном процессе, как средство обучения.

2. Целенаправленное формирование интереса к физической культуре у студентов технического ВУЗа осуществляется поэтапно, от простого к сложному.

3. За многие и многие века человек очень привык к постоянной физической активности, что почти стал зависим от нее. И в наши дни наш организм столкнулся с большой проблемой – надо выжить при небольшой двигательной активности. Особенно ярко проблема гиподинамии проявляется на этапе студенческой жизни. У студентов постоянно растет объем информации, а их труд стал все более интенсивным и напряженным. Например, изучение бюджета времени студента показывает, что в среднем учебная работа и самоподготовка составляет от 9 до 12 часов в день. А чтобы не заболеть, надо питаться сбалансированной пищей. Надо выработать каждому студенту индивидуальный режим дня и стараться его не нарушать, и вести здоровый образ жизни это - значит, что следует не пить спиртное, не курить, прекратить переедать. Надо начать полноценно отдыхать и достаточно спать. Больше ходить пешком. Не забывать и о посещении спортзала (2-3 раза в неделю). Одновременно не менее важным является

переход на сбалансированное питание, где преобладать в рационе будет растительная белковая пища [2].

#### Литература

1. Грачев А.С. Кравцов В. В., Кириенко Н.В. Профилактика заболеваний, вызванных регулярным использованием инфокоммуникационных технологий. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XV Междунар. науч. конф., посвящ. 65 - летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16–17 апр. 2019 г.: в 2 ч. / Белгор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. – Ч.1. – . 63–69.
2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Грачев А.С., Амельченко И.А. Формирование психологической и физической подготовки школьников и студентов в алгоритме здоровьесбережения: Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С.17-24.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М., 1987 – С. 15-29.
4. Покровский В.И. Популяция медицинская энциклопедия. – М., 1991 – С. 19-48.

### РЕКРЕАЦИОННЫЕ ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Архипова Л.М., Рыльский С.В., Мусаева Н.Г., Бородкин А.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгорода  
979610@bsu.edu.ru, Rilskiy@bsu.edu., Musaeva@bsu.edu.ru, Borodkin1977@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развития рекреационных возможностей Алексеевского района Белгородской области.

**Ключевые слова :** туризм, туристский поход, маршрут, краеведческий туризм.

Сегодня много говорится о том, что уровень спортивной культуры и здоровья в России крайне низкий. Часто потерянными и забытыми остаются общечеловеческие ценности: добро, красота, любовь к Отечеству. Одним из способов подняться на вершину духовно-нравственного, гражданско-патриотического, экологического, краеведческого, народно-культурного, спортивно-оздоровительного развития является изучение родного края, своей малой Родины. Надо любить и хорошо знать тот уголок нашей страны, где ты родился и живешь, надо душой чувствовать его, быть его патриотом.

Туризм является одним из самых массовых и доступных форм занятия физической культурой, самой массовой формой активного отдыха и оздоровления, один из самых важных средств воспитания. Так же характеризуется многими положительными свойствами.

Во-первых, туристские маршруты выводят нас на свежий воздух. Туристический поход — это движение, физическая нагрузка, самым благотворным образом воздействующая на организм человека.

Во-вторых, тишина леса, простор полей, аромат и краски леса — все многообразие красот родной природы, заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.



Наконец, туризм является профилактикой современной бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений.

В Белгородской области находится множество мест, связанных с важнейшими историческими событиями эпохи Великой отечественной войны, которые не стоит забывать, а наоборот рассказывать об этом. Посещение памятников культуры, музеев в течение туристского похода помогают нам проникнуться любовью к родному краю и не забывать ее историю. Маршруты разработаны по отдельным природным и культурно-историческим достопримечательностям Белгородской области, включая подземные монастыри и пещеры, памятники архитектуры, а так же заповедники и исторические музеи.

Маршрут № 1. Подробная нитка маршрута: г. Алексеевка - с.Дивногорье - г. Острогожск. *Краеведческое описание маршрута*

**Ольшанское городище** - Находится на р. Тихая Сосна при впадении в неё речки Ольшанки, в 40 км от Маяцкого выше по течению. Это скопление поселений на протяжении не менее 2 км, среди которых стояла белокаменная крепость, 100x100 м (рис.1). Здесь открыт гончарный центр (Замятнин С.Н. 1921; Флёрв В.С. 1994а; Якименко Е.В.1994).

Внутреннее пространство крепости не исследовано, но небольшой раскоп 1991 г. свидетельствует об отсутствии на нём сколько-нибудь заметного культурного слоя. Уже это одно показывает, что крепость не имела многочисленного населения. Там находятся Ольшанские могильники.



Рис. 1. Ольшанское городище.



Рис. 2. Волошинский комплекс памятников

**Волошинский комплекс** - археологический памятник. Находятся в окрестностях села Волошино Острогожского района. Самое крупное скопление памятников скифского времени в лесостепном Подонье. Изучались в 1950-1970-е годы Лесостепной экспедицией Института археологии Академии наук СССР (руководитель П.Д. Либеров и А.И. Пузикова).



*Рис. 3. Меловые склоны*

**Особенностью Дона являются его меловые горы на правом берегу. Это единственная равнинная река, которая имеет такой высокий правый берег. В районе Коротояка меловой склон достигает 100-метровой высоты. Именно этот участок берега Дона имеет статус особо охраняемой природной территории - ландшафтного памятника природы.**

С мелом и известняками в наших краях связано многое. Это и красавицы-дивы, и пещеры, и карстовые воронки-провалы. Это, наконец, и самые древние памятники каменного зодчества: жилища бронзового века и святилище Лабиринт, алано-болгарская крепость у Дивногорья и другие, менее известные. Меловые склоны у Коротояка уже много лет объявлены охраняемым памятником природы. Коротоякские аква-орешники.

Следующая часть поймы - притеррасная. Ее особенностью является наличие озер - стариц. Эти старицы - остатки прежнего русла Дона - хорошо видны. Самые крупные из них - Кривое озеро, Степное озеро, цепочка Банных озер. В этих озерах встречается удивительное водное растение - водяной орех, или чилим. Сейчас он требует пристального внимания и охраны, занесен в Красную Книгу.



*Рис. 4. Коротоякские аква-орешники*

Меловая сосна.



*Рис. 5. Меловая сосна*

На меловом склоне возвышается сосна. Сосна - властелин песков, и тем неожиданней и загадочнее оказывается встреча с ней на крутых обрывах белого мела. Это - меловая сосна, древний, доледниковый обитатель Среднерусской возвышенности. Многое ей пришлось пережить за 1,5-2 миллиона лет своего существования. Сменялись геологические эпохи, периоды потепления чередовались с периодами оледенения, на смену одним человеческим культурам приходили другие, в процессе эволюции погибали динозавры, мамонты, шерстистые носороги, длиннорогие бизоны, а меловая сосна, несмотря на все невзгоды, продолжала завоевывать малодоступные каменистые меловые отложения. Такие растения называют реликтовыми, или «живыми ископаемыми». До 18-го века массивы меловых боров были распространены довольно широко, но хищническая рубка леса привела к тому, что меловая сосна сохранилась лишь на небольших территориях. В Воронежском крае известны два таких места - урочище Мордва и окрестности села Нижний Карабут. Из крупных деревьев уцелело лишь одно высотой около 14 метров, возрастом около 130 лет, произрастающее в урочище Мордва. Это старейшее известное дерево меловой сосны - памятник природы. Меловая сосна - не единственное реликтовое растение урочища. Здесь можно встретить доледниковые растения, характерные для предгорий Сибири и Кавказа.

Маршрут №2

Подробная нитка маршрута: г. Острогожск — с. Копанище – с. Дивногорье.

*Краеведческое описание маршрута*

**Острогожский историко-художественный музей имени И.Н. Крамского** первоначально возник (1907) как Картинная галерея имени И.Н. Крамского при Острогожской общественной библиотеке (по инициативе ее сотрудника Г.Н. Яковлева). Современное название носит с 1998 года.



*Рис.6. Музей им. И.Н. Крамского*

С 1910 года располагается в здании, являющемся памятником архитектуры 2-й половины XIX века (второй этаж для размещения галереи был надстроен в 1910 году по проекту Н.И. Крамского). Художественная коллекция формировалась при участии императорской Академии художеств, семьи И.Н. Крамского, а также художника И.Е. Репина, М.Л. Щербатова, Л.Г. Соловьева. В 1907 году в дар галереи передали свои работы А.И. Куинджи, В.Д. Поленов, Н.А. Ярошенко и другие.

**Дом-музей им. И.Н. Крамского** - является памятником федерального значения. Иван Николаевич Крамской – блестящий русский живописец, рисовальщик, художественный критик, родоначальник демократического направления в русском изобразительном искусстве родился 27 мая (8 июня) 1837 года в пригородной слободе г. Острогожска – в местности, носящей название Майдан (бывшая казацкая площадь).



*Рис. 7. Дом-музей им. И.Н. Крамского*



*Рис. 8. Дом-музей вид внутри*

Дом был построен отцом художника Николаем Матвеевичем, выходцем из мещан, служившим письмоводителем в Острогожской городской думе. По свидетельству людей, владевших домом в 1900-х годах, домик не подвергался серьёзной перестройке и в основном сохранил вид того времени. Сохранены также размеры и расположение комнат, а детали в планировке восстановлены. В доме – сенцы, кухня и две комнаты. К сожалению, не сохранилась ни мебель, ни кухонная утварь, которыми пользовалась семья художника. Однако интерьер, типичный для небогатых мещан того времени, воссоздан до мелочей.

Село Коротояк является одним из самых интересных историко-культурных поселений, входящих в состав долины Лукодонья. В этом месте сконцентрировались древние археологические города, несколько мест древних святилищ и монастырей, город-крепость XVII столетия и нетронутые ландшафты. Такие как: краеведческий музей, братская могила и мемориал Вечного Огня, обелиск в честь И. Панганиса и много всего интересного и неизведанного.



Рис.9. Вечный огонь с. Коротояк



Рис.10. Мемориал «Танк»

Село Коротояк имеет давнюю и славную историю, а так же о том, что в годы войны здесь погибли около 30 тысяч бойцов Красной армии. Коротояк памятное место для жителей региона. Мемориал, включающий шесть братских могил, вечный огонь и памятную стелу, был открыт в селе в 1957 году.

#### Литература

1. География Белгородской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.
2. Достопримечательности Белгородской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>.
3. Дьяченко, А.Г. Охранная зона памятника археологии регионального значения «Крапивенское городище-1» у села Крапивное Шебекинского района Белгородской области [Текст]: рукопись / А.Г. Дьяченко. – Белгород, 2010.
4. Краеведческий туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.ru/3\\_190364\\_tema--osobnosti-organizatsii-kraevedcheskogo-turizma.html](http://studopedia.ru/3_190364_tema--osobnosti-organizatsii-kraevedcheskogo-turizma.html).

### РОЛЬ ПРОФСОЮЗОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НИУ «БелГУ»

**Тимофеев В.К., Руцкой И. А., Кондратенко П.П., Коренева М.С., Жилина Л.В.**  
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
timofeev@bsu.edu.ru , ruts koy@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье дается анализ деятельности профсоюза НИУ «БелГУ» по пропаганде массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий среди студентов и преподавателей.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, принципы пропаганды, процесс физического воспитания, методический центр тестирования, физическая культура, массовый спорт, Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО.

**Актуальность.** Завершение процесса физического воспитания (в детском саду, школе, вузе) или спортивной деятельности ни в коем случае не должно вести к полному прекращению деятельности в области физической культуры в высших учебных заведениях.

Устойчивое социально-экономическое развитие страны зависит от состояния трудовых ресурсов, качество которых в значительной мере определяется уровнем здоровья.

Сейчас здоровье сотрудника уже давно не считается его личным делом: слишком дорого оно обходится работодателю. Часто болеющие подчиненные пропускают работу, они сильнее устают и менее эффективно работают. И наметилась тенденция сокращать расходы на стандартный набор медицинских услуг и всё больше уделять внимание профилактике. Сохранение и поддержание здоровья работников Вузов с помощью физической культуры остается важной социальной задачей, решение которой должно осуществляться на различных уровнях, в том числе и на уровне профсоюзных организаций.

**Цель исследования:** раскрыть роль профсоюзного комитета НИУ «БелГУ» в физкультурно-оздоровительной работе Университета.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, сравнительный анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

В СССР в трудовых коллективах управление физкультурно-спортивной работой осуществлял профсоюз, в структуру которого входил спортивный клуб Вуза, являющийся первичным звеном системы общественных органов управления физической культуры и спорта среди студентов, сотрудников и преподавателей. Профессиональный союз - это независимый союз работников, объединившихся для организованного выражения своих интересов и коллективной защиты своих прав, прав и достоинства каждого члена профсоюзной организации [1].

Главной социальной целью в области физической культуры и спорта Вуза было наиболее полное удовлетворение потребностей и интересов студентов, сотрудников и преподавателей в физическом совершенствовании.

В Вузе был утвержден перечень физкультурно-оздоровительных мероприятий, подлежащих обязательному выполнению. На факультетах было обязательно проведение: производственной гимнастики, занятий в секциях по видам спорта, группах комплекса ГТО и общефизической подготовки, соревнований по летнему и зимнему многоборью физкультурного комплекса ГТО, массовых соревнований по различным видам спорта, туристского слета, весеннего и осеннего легкоатлетических кроссов, соревнований по видам спорта, посвященных профессиональным праздникам. Организацию работы по созданию секций или групп здоровья должны были вести совет коллектива физической культуры, правление спортивного клуба вместе с заместителями деканов по физической культуре и производственной гимнастике и тренерами, которые проводили занятия. Занятия в группе

здоровья строились с учетом местных условий и проводились в различное время дня. Занимающиеся распределялись по группам (основная, подготовительная, специальная) в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности [2].

Обобщение передового опыта показывало, что эффективными формами организации физкультурно-оздоровительной работы является создание в Вузе клуба любителей оздоровительного бега, любителей лыжного спорта, женской оздоровительной гимнастики, клуба любителей поразличным видам спорта

Важнейшим разделом физкультурно-оздоровительной работы являлась организация работы по комплексу ГТО. В Университете создан и успешно функционирует Центр тестирования норм комплекса ГТО, который разрабатывает совместно с профсоюзными и спортивными организациями планы проведения мероприятий по внедрению нового комплекса ГТО, созданию условий для подготовки значкистов ГТО, а также организации постоянно действующих коллегий судей по приему физкультурного комплекса [3].

В настоящее время как и в советский период физкультурно-оздоровительной работой на предприятиях занимаются профсоюзы. Но сейчас физическая культура студентов и преподавателей заключается в том, что главным побуждающим фактором к занятиям теми или иными физическими упражнениями для них выступают только их собственное желание и инициатива.

В Университете профсоюзный комитет для сотрудников проводит спартакиады, по наиболее доступным и популярным видам спорта: мини-футбол, волейбол, шахматы, шашки, спортивное рыболовство, перетягивание каната, армрестлинг, гиревой спорт, легкоатлетическая эстафета, лыжные гонки. Победителям вручаются призы профсоюза.

Профсоюзная организация НИУ «БелГУ» поддерживает стремление членов профсоюза заниматься спортом. Это выражается не только в проведении различных мероприятий, но и в компенсации абонементов за занятия спортом.

Следует отметить, что наибольшее количество студентов и преподавателей в настоящее время занимается физической культурой самостоятельно. На современном этапе физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. В связи с переходом на рыночную экономику, в отличие от советского периода, когда физической культурой взрослого населения занимались в основном профсоюзы, где были организованные формы занятий, сейчас эту нишу всё чаще занимают различные группы здоровья и фитнес-клубы, предлагающие индивидуальные тренировки, групповые занятия.

**Выводы.** Таким образом, мы видим, что степень реального вовлечения студентов и преподавателей Вуза в активные физкультурно-оздоровительные занятия и организованное управление ими после распада бывшего Союза значительно снизилась. Но в последнее время руководство Вуза всё чаще задумывается о профилактике здоровья сотрудников через физическую культуру и спорт.

#### Литература

1. Асеева В.Н. История советского профсоюзного движения / В.Н. Асеева. – Саратов : Изд-тво СГУ, 1986. – 312 с.
2. Никитин А.П. Профсоюзное движение в России / А.П. Никитин. - Ростов-на-Дону : Изд-тво ДЮИ, 2009. – 170 с.
3. Ступина Е.С. История профсоюзного движения в России / Е.С. Ступина. – М. : Гуманитарное знание, 2011. – 145 с.

### СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ

**Кондаков М.В., Груздева Н.А.**

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В. Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

kondakov\_max@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие и сущность здорового образа жизни, его компоненты, структура, принципы, факторы, которые оказывают влияние на состояние здоровья человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, правильное питание, современные тренды, физическая активность, здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» появилось в России. Автор этого термина – профессор-фармаколог Израиль Брехман, который первым среди медиков начал развивать научную концепцию здорового образа жизни.

В 1991 году появляется отдельная наука – валеология, которая была основана на идеях ученого. Вскоре ее начали преподавать школьникам, она также вошла в учебные планы ВУЗов.

В 2001 году Министерство образования исключило эту дисциплину из образовательных программ из-за ее сильного смешения с оккультными науками: в рамках валеологии рассматривались чистка кармы, закаливание, голодание и танга-йога.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – активная деятельность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах своего здоровья, гармонического духовного и физического развития.



ЗОЖ создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Понятие и критерии ЗОЖ не являются едиными, так как каждый человек рассматривает его, исходя из своего опыта, интересов, ценностей и текущего образа жизни. Так, человек склонен выделять во всей совокупности компонентов единственный (с которым он знаком и который кажется ему понятным), придавая ему первостепенное значение и игнорируя все остальные.

Критерии здорового образа жизни:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
- адекватная физическая активность;
- нормальное (не выше 5 г NaCl в сутки) потребление соли;
- употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г – для женщин [3].

Здоровый образ жизни помогает выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями и колоссальными перегрузками (при необходимости). Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полноценную жизнь.

Компоненты ЗОЖ [4]:

#### 1) Рациональное питание.

Основной принцип рационального питания – умеренность и разнообразие, потому что организм должен получать все необходимые питательные вещества и микроэлементы. Рацион следует подбирать с учетом возраста человека, его индивидуальных особенностей, сезонного и климатического факторов.

Основу питания должны составлять каши, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, картофель.

Также в рацион питания обязательно следует включать молочные и кисломолочные продукты, яйца и бобовые. Многие пирамиды сбалансированного питания также рекомендуют включать в ежедневное меню рыбу и нежирные сорта мяса, а также орехи и семена.

Из жиров предпочтение отдается растительным маслам, а конфеты, выпечку и прочие сладости следует употреблять в очень ограниченном количестве (например, по праздникам).

Важная часть правильного питания – потребление воды. Рекомендуется пить 2 литра чистой воды в день. Чистой, а не той, которая поступает в организм вместе с едой, так как на ее усвоение организм затрачивает энергию.

## 2) Физическая активность.

Считается, что гиподинамия – ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни – оказывает такое же вредное влияние на сосуды, как и курение в течение нескольких лет. Физические упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализации обмена веществ. Для взрослого человека необходимо делать в день 8-10 тысяч шагов. Полезными будут также занятия физическими упражнениями минимум по 30–40 минут 3 раза в неделю.

Обязательный минимум – это ежедневная утренняя зарядка.

Важно помнить, что ежедневные занятия спортом укрепляют организм, но чрезмерные физические нагрузки могут его изнурить и привести к заболеванию.

## 3) Отдых.

Человек нуждается в отдыхе, который зависит от основного вида деятельности. Например, при тяжелом физическом труде отдых – это сон, чтение книги, а в случае, если работа малоподвижного характера (менеджер в офисе), то лучшим отдыхом станет посещение спортзала и прогулки на свежем воздухе.

Общеизвестным является тот факт, что наилучший отдых – это смена видов деятельности. Рекомендуется каждые 40 минут менять характер работы (вид можно оставить тот же, просто надо изменить какой-либо ее аспект). Например, при чтении книги менять комнату – смена окружающей обстановки благоприятно сказывается на работе мозга, вновь концентрируя внимание.

Правильное сочетание режима труда и отдыха – залог высокой продуктивности и эффективности человека.

## 4) Отказ от вредных привычек.

Рациональное питание и физически активный образ жизни не дадут полного эффекта, если человек не избавится от вредных привычек, которые патологически влияют на общее состояние организма. Однозначно вредят здоровью человека курение, употребление наркотических препаратов и больших доз алкоголя. Поэтому для сохранения своего здоровья от этого всего лучше отказаться.

## 5) Эмоциональное состояние.

Отличительная черта долгожителей (и просто здоровых людей) – это не только сбалансированный рацион питания, достаточный объем физических нагрузок, но и позитивное, оптимистичное отношение к жизни, способность радоваться повседневным мелочам.

Немаловажную роль в плане сохранения здоровья играют и духовные убеждения человека в правильности его действий. Если человек находится во внутреннем конфликте с самим собой, то это вызывает тяжелый хронический стресс, негативно влияющий на различные аспекты жизни человека.

Поэтому вести здоровый в духовном отношении образ жизни – это замечать положительное в повседневной жизни, чаще радоваться, легче относиться к проблемам и быть в мире с самим собой.

Факторы, которые оказывают влияние на состояние здоровья человека (как непосредственно, так и опосредованно, но следует отметить, что степень влияния не связана с его силой) [2]:

1) Психологические, которые включают настроение, самооценку, преобладающий эмоциональный фон, настрой, оптимистический взгляд на жизнь и представляемый образ будущего, уровень общей культуры.

2) Отношение к здоровью: стиль жизни (режим дня, питание, сон, физическая активность), отношение к нормам ЗОЖ, самоконтроль и самодисциплина, профилактика заболеваемости, место здоровья в иерархии ценностей и потребностей, уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья и осознанное отношение к нему.

3) Общее состояние здоровья: объективные текущие показатели (вес, заболевания, данные анализов), адаптационные возможности организма, наследственность.

4) Условия жизни: социальные, экономические, экологические, стресс, круг общения и его влияние на человека.

Принципы ЗОЖ [6]:

1) Человек ответственен за свое здоровье. Для сохранения, поддержания и укрепления здоровья необходимо ежедневно придерживаться правильного образа жизни (как минимум, занятия спортом и отказ от вредных привычек полностью).

2) Важно обеспечить комплексный подход: нельзя сохранить здоровье по частям. Любая система является сложной, в ней элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга, а не являются изолированными. Воздействие на один элемент неизбежно приводит к изменению другого, пусть и менее явно и сильно. Здоровый образ жизни не является исключением. Важно следить за всеми функциональными системами организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, опорно-двигательный аппарат и т. д.

3) Программа здорового образа жизни выстраивается для каждого человека индивидуально, с учетом его особенностей и специфики внешней среды.

4) Необходимо использовать умеренные нагрузки: маленькие – не приведут к повышению ресурсов организма, а большие – вызовут переутомление. Так как здоровый образ жизни – это система, в которой все элементы являются взаимосвязанными, то необходимо следить и за косвенными показателями: например, плохой сон должен приниматься во внимание при планировании физических нагрузок.

5) Рациональное чередование режимов труда и отдыха. Если труд был физического характера, то отдых должен быть интеллектуального, и наоборот.

6) Непрерывное поддержание организма. Например, известен факт, что достигнутые годами результаты закаливания обычно полностью исчезают через несколько месяцев после прекращения тренировок.

7) Самообразование – для сохранения и улучшения здоровья необходимо не только использовать уже известные методы, но и изучать новые. И, главное, применять их на практике, потому что, зная только теорию, результатов добиться проблематично.

Здоровый образ жизни как культура сегодня получил широкое распространение.

Поддерживать свое здоровье можно не только правильно, но и модно. Итак, тренды сегодняшнего дня [5]:

1) Суперфуды.

Правильное питание, вегетарианство, просто здоровое питание уже стало довольно обыденным явлением. Веяние сегодняшнего дня – суперздоровая еда, с максимальным содержанием клетчатки, витаминов и всех столь важных для поддержания красоты и здоровья элементов. К суперфудам можно отнести ягоды годжи, семена чиа и уже привычный авокадо.

2) Тренировка на петлях TRX (total body resistance exercise – тренировки на растяжение всего тела), или подвесной тренинг.

Неоспоримое преимущество TRX – компактность: петли можно взять с собой, даже в ручную кладь, так как они не занимают много места. К тому же так можно прокачивать множество мышц – такой универсальностью не обладает обычный тренажер.

3) Интуитивное питание.

Сегодня рынок предоставляет огромный выбор продуктов: теперь вредную еду можно заменить полезной, но при этом не менее вкусной. Сторонники интуитивного питания считают, что не следует от чего-то отказываться – надо слушать свой организм. Например, желание съесть пиццу вполне можно заменить кусочком моцареллы на хлебе из муки грубого помола.

#### 4) Онлайн-тренировки.

Теперь люди предпочитают ходить не в спортзал, а заниматься дома, ведь в Интернете есть множество курсов на данную тему. Можно даже нанять онлайн персонального тренера или участвовать в групповых занятиях, как Skure-конференция.

У таких занятий есть недостаток: компьютерная программа не может учитывать самочувствие человека, варьировать нагрузку. Например, если человек плохо себя чувствует, то очевидно, что интенсивность тренировки надо снизить. Программа этого сделать не может.

#### 5) Кулинарный аутсорсинг.

Раньше люди негативно относились к полуфабрикатам или к фастфуду из-за их вредности, но сегодня огромный выбор позволяет покупать здоровую готовую еду. Тренд этого года – заказ комплексного недельного 3-разового питания, в котором уже посчитаны калории и белки-жиры-углеводы, исходя из персональных целей.

### Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru>
2. Дружилов С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>
3. Приказ Росстата от 29.03.2019 N 181 "Об утверждении методики расчета показателя "Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)" [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gks.ru/metod/naz-proekt/met020001.pdf>
4. Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. 2016. №2. С. 5-7.
5. Самосюк Д. И. Здоровый образ жизни как бизнес // Бизнес-образование в экономике знаний. 2017. №2. С. 101-104.
6. Скляр Д. А. Здоровый образ жизни: критерии и реализация / Д. А. Скляр, А. В. Скляр, Н. А. Залиева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 4. С. 116-120.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

**Ю.М. Гусев, М.В. Поцелуев**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
[katya260688@mail.ru](mailto:katya260688@mail.ru)

**Аннотация.** На современном этапе развития общества все востребованнее становится тема оздоровительного туризма. Ее суть заключается в восстановлении сил, предотвращении возможных заболеваний, нейтрализации различного рода недугов, связанных с разного рода негативными факторами, влияющими на состояние человека.

**Ключевые слова:** туризм, физические процессы, организм.

В основе оздоровительного туризма лежит природно-лечебный фактор, позволяющий судить о неизменно-положительном его влиянии на организм.

Данный вид туризма подразумевает под собой нахождение человека в местностях, несомненно являющихся благоприятными для здоровья, в связи с особыми климатическими и природными условиями. Цель предопределена его названием, а именно - профилактика и лечение различных проявлений стресса и недомоганий.

Если основываться на исторических фактах, то корни появления данного явления исходят из XVIII века, когда оздоровительный туризм приобрел свое особое значение в жизни людей.

Данный вид туризма можно подразделить на подвиды. К таковым относятся:

1. Бальнеологические курорты. Суть лечения в таких местах заключается в целебной силе минеральных вод, способствующих исцелению организма от различных воздействий.

2. Лечебные грязевые курорты. По своей специфике, обладающие способностью выводить из организма разного рода болезни.

3. Климатические, горные, приморские курорты, включающие в себя различные виды отдыха.

4. Комбинированные курорты. Их преимущество заключается в использовании одновременно нескольких методов лечения.

Но, несмотря на все вышеперечисленное, важно отметить, что продолжительность всего оздоровительно - курортного туризма не должна быть менее 21 дня, т.к. лечение должно стать эффективным.

Основываясь на вышеизложенном, можно сказать, что одной из разновидностей туризма является спортивно-оздоровительный, выступающий как самостоятельный и наиболее социально-ориентированный образ жизни для значительной части населения.

Его суть заключается в духовном и физическом развитии личности, воспитании взаимопонимания и взаимоуважения к природе, основанном на реальном выборе формы собственной активности.

Спортивный туризм по видам условно можно подразделить на: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, водный и т.д.

По своим целям он подразделяется на: спортивный, познавательный, оздоровительный и учебный.

Важно отметить, что спортивно-оздоровительный туризм реализуется при осуществлении путешествий, различного рода походов, соревнований, слетов, туров и т.п., с помощью туристического снаряжения, полигонов и турбаз.

Спортивный туризм можно отнести к видам спорта, которому присуща активная двигательная деятельность, включающая в себя проявление активных физических и волевых качеств.

Человек, занимающийся данным видом спорта, должен обладать определенными качествами: выносливость, сила воли, терпение, умение приспосабливаться к различным природным воздействиям, сила и стремление к преодолению полосы препятствий.

Вышеперечисленные требования, предъявляемые к спортсмену, основываются на том, что походы связаны с длительным передвижением по выработанным тропам с естественными препятствиями с рюкзаком, что в силах не каждому человеку.

Подводя итог, можно отметить, что спортивно-оздоровительный туризм представляет собой здоровый образ жизни, а не просто хобби или увлечение. Он развивает человека в различных направлениях: развивает необходимые духовные качества, позволяющие принимать верные решения в чрезвычайных или экстренных ситуациях; позволяет человеку самоутвердиться в собственных способностях, достигая оздоровительного эффекта.

Спортивно-оздоровительный туризм выступает в роли добровольного, организованного процесса восстановления, развития и совершенствования физических, адаптационных и эмоциональных процессов с целью оптимального функционирования организма человека в социальной среде.

Систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом благотворно влияют на исследуемые психофизиологические показатели основных систем организма человека и, как следствие этого, на функционирование всего организма в целом.

#### **Литература**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М., 2015. 212 с.
2. Драгачев С.П. Туризм и здоровье. – М., 1984. 122 с.
3. Евсеев С.П., Федотов Ю.Н. Спортивный туризм. – СПб., 1999. 123 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М., 2015. 232 с.
5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М., 2000. 132 с.

### **ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ... ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?**

**Лопатин И.И., Лазарев А.А.**

*Белгородский Юридический институт  
МВД России имени И.Д. Путилина, Россия г. Белгород  
Toxan-92@mail.ru*

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме выбора студентами формы занятий физическими упражнениями, формированию здорового образа жизни. Автором статьи сделана попытка определить влияние физической культуры и спорта на здоровье

курсантов, на уровень их физического развития. Обозначены проблемные зоны, влияющие на здоровье негативно.

**Ключевые слова:** физические упражнения, спорт, здоровый образ жизни, формирование, успешность, потенциал, система, критерии.

Физкультура, спорт... Всего два слова. Какие ассоциации вызывают они у нас? Чаще всего вспоминается школа. Память, словно кадры кинофильма прокручивает эпизоды: неоднократно пропускаемые школьные походы в бассейн, оборудованные спортплощадки перед учебным заведением, кроссы забеги перед советскими праздниками, и не только. Больше всего повергали в шок, заставляли пренебрегать уроками физической культуры три урока физической культуры в неделю в пропахшем потом зале и 2-3 класса одновременно. Тесная раздевалка, разбросанные вещи, отсутствие душа дополняют столь неприглядную картину. Казалось бы, пора успокоиться, ведь все уже позади. Но почему тогда так неуютно чувствуешь себя, словно потеряно что-то. Задумаешься и понимаешь- вместе ушло твое детство. Что изменилось? Да, впрочем, ничего. Где все это сейчас? Нигде. Уроки как были, так остались. Вот занятие в секции, посещение бассейна, тренажерного зала, тем более лыжного курорта для большинства просто не по карману, многие спортплощадки давно упокоились в пунктах приема металлолома. Что за всем этим стоит? Послушаешь, о чем говорят и спорят на «продвинутой» тусовке, в рекламе и прочих СМИ, сначала удивишься, но потом придет понимание, что речь идет двух совершенно разных, даже противоположных вещах [1, с.44].

. На первый взгляд рассуждают о физической культуре и спорте, по большому счету об укреплении собственного здоровья, но факты – вещь упрямая- речь идет о таком же параллельно происходящем его разрушении. Вот перед нами яркий, гротесковый пример: одни те же люди, следуя моде, с утра изнуряют себя в фитнес-клубах, посещают тренажерные залы, бассейны, а с вечера до рассвета «зажигают» в кафе-ресторанах, клубах рода, изнуряя себя чревоугодием, танцами, алкоголем еще кое-чем позауряднее. Со временем это становится образом жизни Циклы повторяются, «пустыня растет», здоровье, духовность постепенно исчезают приходится стимулировать себя еще больше, никто не знает, насколько кого у хватит жизненных сил, отпущенных природой?

Так что же перед нами, физкультура или спорт? Да ни то, ни другое, хотя многие считают, что занимаются спортом. Безусловно, эти занятия наполнены физической активностью. Но задумаемся над тем, какой смысл вложен в эти понятия. Спорт, в очередь- это борьба, в нем заключен дух конкуренции, а как результат - самая верхняя ступенька на пьедестале почета. Цель - быть первым, стать лучше всех. В этой борьбе все средства хороши. Как следствие - прием допинга, обман соперников и многие другие



ухищрения. Победы в спорте слава, материальная обеспеченность. Конечно, это приятно, это здорово. Но есть у этой медали другая сторона. Слишком велика цена, которую приходится платить. Слишком велика жертва, которую придется принести. Поэтому прежде чем идти в профессиональный спорт, стоит хорошенько подумать. Самое главное - хватит ли физических сил и здоровья. Надо быть готовым к тому, что спорт станет вашим образом жизни. Время, здоровье, семья, друзья - все это может остаться в прошлой жизни.

Возможности человеческого организма не безграничны, безусловно, есть запас жизненных сил, который дан человеку природой. Но работа организма на пределе приведет к тому, что человеческий организм не выдержит катастрофических нагрузок. Он просто «сломается» [2, с.24]. Очень часто можно слышать от спортсменов о различных травмах. Кто-то потянул мышцы на руке, кто-то ушиб ногу. В итоге бывший спортсмен с течением времени может превратиться в больного и немощного. Но кто в молодости думает о старости?

По-разному складываются человеческие судьбы. Каждый волен сделать свой выбор. Кто-то станет создавать имидж спортсмена в современном вульгарном его понимании: это никогда не станет профессией или бизнесом, это некая зависимость как определенный парфюмерный бренд, марки автомобилей купить брендовые вещи, навороченную «тачку», иметь особняк за городом, иметь возможность выехать на модный курорт, посещать модные салоны, демонстрировать мускулатуру - и вот ты уже в золотой обойме. Но разве это спорт? Нет, конечно. Это всего лишь желание стать причастным к чужим победам. Это не трудно. Двигают человеком в данном случае нездоровые амбиции. Легко пересчитывать гонорары профессионалов, когда за спиной нет изнурительных ежедневных тренировок, бесконечных травм, болезней иммунитета, костно-мышечной системы. Вот она, цена короткого звездного часа. В настоящее время много говорят о возрождении спорта, еще больше о здоровье нации. Ставить на одну ступеньку эти понятия нельзя. Давайте разграничим понятия: спорт здоровье, спорт физкультура. Ставить знак равенства между ними тоже нельзя. Сегодняшний спорт имеет высокий уровень профессионализма, заниматься им может далеко не каждый. Спорт не может быть массовым, как не может быть массовым балет или опера. Массовой должна быть физкультура. Дилетанты утверждают, что вопрос о физкультуре и спорте очень сложен, что в нем трудно разобраться все просто, как все гениальное. Так и в этом случае. Вопрос заключается другом: хотят ли люди нем разбираться. Иногда преследуемые цели не совпадают с этой простотой.

Надо всего лишь вернуть словам их изначальный смысл. Спорт предполагает победы, ради этого нужны специализация и профессионализм. Но спортивная карьера рано или поздно завершается. Чтобы не остаться у разбитого корыта, профессиональные спортсмены должны получать зарплату, они должны быть уверены в том, что, когда их спортивная карьера завершится, не придется нищенствовать. Физкультурой может заниматься любой желающий. Вывод очевиден: у физкультуры и спорта разные цели, значит, содержание тоже должно быть разным. Они должны быть следующими. Цель физкультуры - здоровье. Ее девиз «главное не победа, а участие» Главное выйти на старт, получить удовольствие от участия, превратив все действие в праздник (энергетический день, или день здоровья) На празднике никто не оспаривает места и титулы, там нет проигравших. Целью спорта являются секунды, метры, килограммы очки. (быстрее, выше, сильнее) Применительно к человеку: стать самым сильным, самым быстрым, другими словами, первым или победителем. Поэтому девиз спорта «все для спорта , все для победы» Вот здесь скрыто самое главное. Что понимать под словом все? все-это в первую очередь собственная жизнь, проведенная в тренировках, сборах, выездах, иногда здоровье. Все - это финансы, необходимые для обеспечения тренировочного процесса, оплату тяжелого труда спортсменов, тренеров. все это - создание безопасной жизни, защита спортсменов от судейского произвола. все-, говоря иначе, любые средства хороши. Для спорта только победы, иначе, зачем спорить. Спорт - это спор ради победы. Нет такого спортсмена, который не хотел бы хоть раз жизни постоять на одной из ступенек пьедестала, услышать овации в свою честь, почувствовать вес такой желанной медали.

Я не против спорта. Я лишь предлагаю называть все своими именами и не заблуждаться. Если в центре внимания здоровье нации, то развивать надо физкультуру, которая щадящее относится к человеку. Умеренная физическая активность укрепляет организм, делает человека сильнее, выносливее. В физкультуре крайне редки случаи, когда человек получает травму, лишает себя возможности вести активный образ жизни, но стране нужны медали на международных соревнованиях, значит надо растить спортсменов высочайшего класса, готовых спорить за честь страны [3, с.16.]. Надо растить профессионалов в своем деле, обеспеченных по высшему классу. Их надо воспитывать, а не только развивать мускулы. Нельзя забывать о душе, в противном случае нас ждут допинговые скандалы, судебные процессы.

Итак, стране нужны и физкультура, и спорт. Поэтому, создавая спортивные секции, нужно помнить о физкультурных секциях, как бы их не называли, причем их должно быть гораздо больше. У них должна быть своя программа, в которой будут учтены оздоровительное и общеукрепляющее направления. Принимать в них должны всех

желающих, любого возраста. Причем, бесплатно. Они станут не только основой для формирования здорового образа жизни, но и базой для развития профессионального спорта.

#### Литература

1. Андреева Г. М. / Социальная психология // Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс. - 2005. - С.44-45.
2. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. / Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт. - 1996. – С. 23-25.
3. Дубровский В. И. / Спортивная физиология. - М.: ВЛАДОС. - 2005. – С.15-18.
4. Кравченко А. И., Анурин В. Ф. / Социология. - СПб. - 2006. – С.13-17.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. - 2007. - № 3. - С 12-14.
6. Меньшикова, Т.И., Перепелкина, А.В., Абасова, М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентности студентов / Т.И. Меньшикова, А.В. Перепелкина, М.Ю. Абасова, // АНИ: педагогика и психология. - 2018. - № 2. – С. 40-44.

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

**Томащук Я.Ю., Примак М.А.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** Здоровый образ жизни всегда являлся основой долголетия и процветания граждан. Однако сегодня многие люди предпочитают не связывать свою жизнь со спортом и вести «нездоровый образ жизни». И наше государство в рамках различных мероприятий создает условия для формирования у молодежи здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, спорт.

На сегодняшний день здоровье является залогом увеличения продолжительности активного долголетия. Однако, в связи со сложившейся экологической обстановкой в мире население подвержено опасности. Так, у 80-85% студентов отмечаются различного рода нарушения, около трети поступающих в высшие учебные заведения имеют серьезные хронические заболевания, которые становятся преградой перед человеком и нормальной жизнедеятельностью. Такое положение порождает противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, крепких и социально-активных гражданах и заметно ухудшающимся здоровьем молодежи.

В.В. Путин на совещании о повышении эффективности системы лекарственного обеспечения в Российской Федерации в 2018 год отметил, что «здоровье нации - важнейшая задача государства, без ее решения невозможно решать другие проблемы». Действительно, большую часть населения нашей страны составляет молодое поколение, а

деятельность по формированию здорового образа жизни сегодня не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере.

Исторический аспект понятия «здоровый образ жизни» берет свое начало с 70 годов XX века. Образ жизни характеризуется поведением в повседневных ситуациях, охватывается трудовой и творческой деятельностью, а также способствует удовлетворению материальных потребностей.

Некоторые ученые в данной области считают, что здоровый образ жизни - это обыденные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), среди поведенческих факторов, лежащих в основе формирования здорового образа жизни, можно отметить следующие: отказ от вредных привычек (табако - курение, алкоголизм, наркомания); оптимальная двигательная активность; культивация положительных эмоций; эффективная организация трудовой деятельности; рациональное питание; соблюдение режимов труда и отдыха; организация ритмичности жизни, опирающейся на естественные биоритмы; здоровый, правильно организованный сон; личная гигиена и другие.

Наблюдения и эксперименты давно позволили исследователям и ученым в области медицины разделить факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни молодого поколения, на биологические и социальные. Подобное деление получило философское подкрепление в понимании человека как существа биосоциального. Медицинские работники к числу социальных факторов относятся жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д. Рассматриваются также психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов. Г.А. Апанасенко предлагает различать несколько групп факторов здоровья, определяющих соответственно его воспроизводство, формирование, функционирование, потребление и восстановление, а также характеризующих здоровье как процесс и как состояние. Так, к факторам (показателям) воспроизводства здоровья относятся: состояние генофонда, состояние репродуктивной функции родителей, ее реализация, здоровье родителей, наличие правовых актов, охраняющих генофонд.

Говоря о факторах, которые прямо оказывают влияние на формирование здорового образа жизни, то следует отметить, что у юношей и девушек они схожи. Так, при проведении социологических опросов, самым частным ответом у девушек и парней является лень, также следует ответ «нехватка времени». Это два самых ярких фактора, которые среди молодежи имеют популярность. Государству, а также регионам

необходимо оказывать воздействие и бороться с данными негативными факторами, дабы сохранить молодое поколение и развивать подрастающее поколение здоровыми.

Так, в Белгородской области, а именно на территории города Белгорода действуют различные организации, направленные на формирование здорового образа жизни молодого поколения. Так, уже третий год подряд проходит акция «Молодежь за здоровый образ жизни», целью которой является пропаганда здорового образа жизни молодежи. В данной акции ежегодно принимают участие более трех с половиной тысяч человек. За этот период было проведено 250 крупных мероприятий, подготовлены 53 сценария различных акций по профилактике вредных привычек, снято 28 роликов, создано 13 интернет-ресурсов, которые посетили более двух с половиной тысяч человек, организовано одиннадцать волонтерских сообществ. Ежегодно в г. Белгороде проводится конкурс по различным направлениям, направленный на формирование у молодого поколения Белгородчины ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету.

Подводя итог, следует сделать вывод, что в Российской Федерации не существует никакой специализированной административной структуры, которая бы полностью взяла на себя заботу, ответственность за воспитание здорового образа жизни молодежи, при том, что общеобразовательная школа, ВУзы, спортивные организации, медицинские учреждения и иные структуры, на которые возложены функции оздоровления молодежи, работают в автономном режиме и не способны научно обосновать взаимодействие с другими организациями для более эффективного воздействия на образ жизни молодежи.

Для решения данной проблемы необходимо задействовать систему общественных институтов и произвести пересмотр ценностных ориентиров и функций системы образования. Ведь подрастающее поколение, которое проводит большую часть времени в сети «Интернет» или за просмотром телевизионных программ будет получать информацию, которая в дальнейшем скажется на становлении приоритетов при формировании здорового образа жизни. Необходимо на начальных этапах педагогам акцентировать внимание на учебно-воспитательный процесс в рамках активных действий студентов, формирующих здоровый образ жизни.

Семья также является значимым институтом при формировании и становлении здорового образа жизни. В процессе социализации юноши или девушки в семье формируются навыки труда, отдыха, питания, знания об таких элементах как гигиеническая и физическая культура. Однако эффективное осуществление данных функций в семье требует поддержки со стороны государства: проведение мероприятий,

ориентированных на здоровье в семье и повышение образовательного уровня родителей в сфере здорового образа жизни.

### Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5 .
2. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990.С. 207.
3. Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека. // Технологии гражданской безопасности. – 2004 – №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyuy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka> (дата обращения: 05.11.2019).
4. Интернет-портал Наш Белгород выпуск №35 (1823) 06.09.2019 URL.: <https://www.belnovosti.ru/nb/za-zdorove-molodyozhi> (дата обращения 09.11.2019).
5. Официальный сайт РИА Новости. URL.: <https://ria.ru/20181116/1532964524.html> (дата обращения 05.11.2019).
6. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. // Интернет ресурс URL.: <http://biofile.ru/chel/1892.html> (дата обращения: 01.11.2019).

## ХАРАКТЕРИСТИКА КОНГРУЭНТНОСТИ, ПОДВИЖНОСТИ И СТЕПЕНЕЙ СВОБОДЫ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ МУЖЧИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

**Кованова С.С.**

*Фитнес клуб SKITNESS г. Москва, Россия,  
skovanova@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлена оптимальная система двигательного тестирования плечевого сустава мужчин зрелого возраста с целью выявления структурно - функциональных нарушений. Данная система тестирования позволяет определить нарушение и выявить специальные упражнения, которые будут направлены на улучшение конгруэнтности, подвижности и степеней свободы плечевых суставов.

**Ключевые слова:** плечевой сустав, зрелый возраст, мужчины зрелого возраста, двигательные тесты, диагностика

Симптоматика болевых ощущений в области плечевого сустава является достаточно распространенной проблемой у зрелого населения, особенно у лиц старше 35 лет.

Боли в этой области локализации возрастают на 5-7 % и далее увеличивают до 20% к 60 годам [Luime et al., 2004; Feleus et al., 2008; Greving et al., 2012].

Такие боли могут скрывать в себе множество факторов и внутренних нарушений целостности суставочно - связочного аппарата, мышечные спазмы и триггерные точки в мышечном волокне, а также компенсации в следствии неадекватных нагрузок или поддержание тела в определённом положении, помимо этого, дегенеративные нарушения в плечевом суставе могут негативно сказаться на работе сердечно- сосудистой системы, сердца и купола диафрагмы [Ślęzak M. et al., 2016], поэтому диагностика таких болей особенно важна и актуальна.

Игнорирование боли в плече значительно увеличивают риски развития структурно-функциональных изменений, снижают амплитуду движения, развивается тугоподвижность сустава, перерастающая в компенсаторные двигательные реакции, которые в последствии формируют негативные двигательные паттерны.

Сложность определения первопричины нарушений состоит в то, что плечевой сустав включает в себя большой диапазон разнообразных движений, состоит и соединяет в себе несколько анатомических векторов движений, а также включает в себя различные формирующие структуры, что осложняет диагностику и выявление определенной проблемы.

Прежде чем преступить к диагностике, необходимо вспомнить анатомо-физиологические особенности плечевого сустава.

Особое внимание представляется в отсутствии внутрисуставного связочного аппарата, который с одной стороны обеспечивает исключительную подвижность и амплитуду, а с другой увеличивает травматизм.

Плечевой сустав - самый подвижный сустав в человеческом теле, он имеет шарообразную форму, обеспечивает амплитуду движения по нескольким осям, имеет тонкую и большую суставные капсулы, через которую проходят сухожилия длинной головки бицепса и надостной мышцы.

Внутренняя ротация плеча сопровождается движением подлопаточной мышцей, наружная ротация обеспечивается малой круглой мышцей и подостной мышцей; отведение руки – надостная и дельновидные мышцы; приведение – большая грудная мышца и широчайшие мышцы спины. Под мышцами и мышечной системой далее мы будем понимать «активный аппарат» с указанием мышц, под пассивной системой мы понимаем кости, суставы и сухожилия [Брыксина З.Г., 2013].

Боли могут сопровождаться при образовании в этих мышцах триггерных точек, а может в следствии структурно- функциональных нарушений сустава.

Под структурно- функциональными нарушениями плечевого сустава мы понимаем структурные нарушения суставной поверхности головки плечевой кости, а также сухожилий и ограничение конгруэнтности сустава, вызванные нарушением биомеханики движений, воздействием активного аппарата на пассивный аппарат и его структуру, в следствии формирования двигательного стереотипа патологической формы.

В нашем исследовании, была выявлена оптимальная система двигательных тестов направленных на выявление дегенеративных изменений в плечевом суставе у лиц зрелого возраста, связанных со структурно – функциональными нарушениями.

**Таблица 1 - Система тестирования испытуемых на предмет выявления нарушений, мобильности, конгруэнтности плечевого сустава**

№ п/п	Тест	Цель	Исходное положение	Критерии оценки
1	Neer's test	Диагностика акромиально-ключичного сочленения	Сидя или лежа	Тест положительный, если боль возникает в переднелатеральной части плеча указывает на субакромиальное ущемление.
2	Hawkin's test	Диагностика акромиально-ключичного сочленения	Стоя или сидя	Тест положительный, если возникает боль при внутреннем вращении плеча
3	Drop arm test	Диагностика вращательной манжеты плеча	Стоя или сидя	Тест положительный, если испытуемый не может удерживать руку и плавно опустить
4	Belly press test	Диагностика хронической нестабильности передней части плечевого сустава	Стоя или сидя	Тест положительный, если испытуемый не способен удерживать локоть впереди среднечелюстной линии менее 30 секунд
5	Lift off test	Диагностика сухожилия подлопаточной мышцы	Стоя, рука согнута, тыльная сторона кисти на поясничном отделе позвоночника	Тест положительный, если испытуемый не может удерживать руку более 30 секунд
6	Adduction and external rotation test	Диагностика разрыва сухожилия надостной мышцы и нижнего отдела позвоночника.	Стоя или сидя	Тест положительный, если испытуемый не может выполнять активное вращение кнаружи и во внутрь
7	Jobe test	Диагностика сухожилий надостной мышцы	Стоя или сидя	Тест положительный, если при вращении руки и давлении возникает боль

Данная система тестирования позволяет определить специалисту функциональные нарушения плечевого сустава с целью дальнейшего построения тренировочного процесса оздоровительной направленности с мужчинами второго периода зрелого возраста.

Информация о результатах тестирования будут представлены в следующих статьях.

В заключение отметим, что данные тестирования испытуемых будут учтены при выстраивании программы оздоровительно- кондиционных занятий со мужчинами второго периода зрелого возраста, с нарушениями опорно- двигательного аппарата. Такая система оценки плечевого сустава успешно используется на протяжении трех лет в клубе SKFITNESS г. Москвы.



### Литература

1. Брыксина З. Г. Анатомия человека. Учебник для педагогических вузов / Брыксина З. Г., Сапин М. Р., Чава С. В. — М.: Издательская группа "ГЕОТАР-Медиа", 2013. — 424 с.
2. Степанова, О.Н. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев. — М.: МПГУ, 2017. — 200 с.
3. Степанова О.Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: Монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. — М.: УЦ «Перспектива», 2015. — 251
4. Polish cultural adaptation of general shoulder assessment scores in use for painful shoulder / M. Ślęzak et al. // ASES, UCLA, Constant Score, SST (Part I). Preliminary study. Issue Rehabil. Orthop. Neurophysiol. Sport Promot. — 2016, Vol. 17, pp. 7–27
5. Prevalence and incidence of shoulder pain in the general population; a systematic review. / J.J. Luime et al. // Scand J. Rheumatol. — 2004, Vol. 33, pp.73-81.
6. Incidence, prevalence, and consultation rates of shoulder complaints in general practice / K. Greving, et al. // Scand. J. Rheumatol, 2012, Vol. 41, pp.150 - 5. DOI:10.1136/ard.2003.019349
7. Incidence of non-traumatic complaints of arm, neck and shoulder in general practice / A. Feleus // Man. Ther, 2008, Vol. 13, pp.426- 33. doi: 10.1016/j.math.2007.05.010

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Коробейник Л.И., Посохов А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
877848@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** В статье представлены данные о влиянии занятий оздоровительной физической на женщин пожилого возраста.

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровительная физическая культура, пожилой возраст.

Большинство людей на протяжении всей своей жизни не заботятся о своем здоровье и не придают особого значения физическому воспитанию. Однако активный образ жизни имеет много преимуществ. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки не только улучшают качество повседневной жизни, но и увеличивают её продолжительность за счет снижения риска хронических заболеваний [2, 3].

На протяжении всей жизни — от рождения до глубокой старости — человеку требуется физическая тренировка. Это единственно надежный способ поддерживать функцию мышц и суставов в удовлетворительном состоянии и, что еще более важно, при помощи мышечной работы сохранять и умножать резервные возможности сердца и всего организма [1].

Именно в пожилом возрасте без использования оздоровительного воздействия физической культуры невозможно замедлить возрастные изменения организма, сохранить высокую работоспособность, нивелировать влияние факторов окружающей среды, улучшить качество жизни, продлить активное долголетие.

Целью исследований было определение эффективности использования занятий оздоровительной физической культурой для женщин пожилого возраста.

Педагогический эксперимент проведен в МБУ ЦСС ФОК «Пристань спорта» в поселке Маслова Пристань. В исследованиях приняли участие 15 женщин пожилого возраста (60-75 лет) не имеющих противопоказаний к занятиям оздоровительной физической культурой. На момент начала педагогического эксперимента средний возраст женщин составил 65 лет. В течение года женщины пожилого возраста занимались оздоровительной физической культурой по разработанной нами методике. Определение физической подготовленности занимающихся было проведено в начале и в конце педагогического эксперимента. Занятия проводились 5 раз в неделю, продолжительностью 1 час на свежем воздухе или в спортивном зале (татами) ФОК (в зависимости от погодных условий и времени года). Занятия проводил инструктор по физической культуре и спорту с высшим профессиональным образованием. Нагрузка во время проведения занятий дозировалась индивидуально по ЧСС. Максимальная ЧСС ориентировочно определялась путем вычитания из числа 220 возраст занимающегося.

**Таблица 1 - Изменение показателей физической подготовленности занимающихся за период педагогического эксперимента (M±m)**

Показатели	В начале	В конце	Разница	Разница, %	t	p
Смешанное передвижение на 2000 м (мин, сек) или скандинавская ходьба на 3 км (мин, сек).	20,47± 0,36	19,34± 0,32	1,13	5,52	7,31	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула) (количество раз).	6,80± 0,76	10,26± 0,91	3,46	50,88	15,04	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи – см).	9,13± 1,47	13,33± 1,66	4,20	46,00	11,35	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 1 мин).	6,33± 0,63	10,73± 0,84	4,40	69,51	11,89	<0,05

В начале педагогического эксперимента по всем тестам физическая подготовленность была существенно ниже, чем требуется для получения бронзового знака ВФСК ГТО для данной возрастной группы (10-11 ступени) (табл. 1). К окончанию

эксперимента эти показатели существенно возросли. Так в тесте «Смешанное передвижение на 2000 м», характеризующем общую выносливость, время улучшилось на 1 мин 13 сек (5,52 %). В тестах, характеризующих силовую выносливость, таких как «Сгибание и разгибание рук», количество выполненных раз увеличилось на 3,46 раз (50,88%), а в «Поднятии туловища из положения лежа на спине», количество увеличилось на 4,40 раз (69,51%). Гибкость у женщин достоверно возросла в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в среднем на 4,20 см (46,00%). Это несомненно свидетельствует об улучшении гибкости. В среднем показатели физической подготовленности по всем тестам у женщин пожилого возраста к концу педагогического эксперимента соответствовали золотому значку.

В результате занятий в течение года, основываясь на полученных данных из опроса, занимающиеся отметили улучшение самочувствия и работоспособности, исчезновение таких явлений как слабость, одышка, бессонница, а так же головокружения. Исследуемые с проблемами опорно-двигательного аппарата (артроз, остеопороз, остеохондроз и т.д.) отметили улучшение подвижности суставов, уменьшение болей, снижение или отсутствие хрустов и скрипов а так же восстановление некоторых утраченных или ухудшенных способностей, т.к. езда на велосипеде, плавание, подъем по лестнице и т.д.

Некоторые исследуемые отметили становление более уверенной походки и снижение страха падения, облегчение процесса вставания (с кровати, стула, скамьи, пола и т.д.). Таким образом, методика занятий оздоровительной физической культурой у женщин пожилого возраста является эффективной, что подтверждается положительными изменениями в физической подготовленности, улучшением самочувствия и работоспособности.

#### Литература

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 3-е изд., перераб. и доп. - Киев: здоровья, 1989. - 216 с.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / Готовцев Петр Иванович. - М.: ФиС, 1985. - 96 с.
3. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В. Фролькис ; Акад. наук СССР. - Л.: Наука, 1988. - 240 с.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Кобелева Т.И.**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное*

*Учреждение д/с № 85, Россия, г.Белгород*

*kobeleva1957@yandex.ru*

**Аннотация.** Адаптивная физическая культура предназначена для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Одним из путей привлечения детей с определенными отклонениями по здоровью в активную социальную жизнь, создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной реабилитации является физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, ребёнок, ограниченные возможности здоровья, упражнения, развитие.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

Жан-Жак Руссо.

Адаптивная физическая культура является составной частью медицинского восстановления детей с отклонениями в здоровье, способ регулярной функциональной терапии, который использует физические упражнения для сохранения телесно-двигательных возможностей ребенка, открытия его внутренних резервов в лечении заболевания.

Адаптивная физическая культура — область общей физической культуры. Главная цель адаптивной физической культуры – максимальное развитие жизнеспособности человека, который имеет устойчивые отклонения здоровья, благодаря организации постоянного режима функционирования его телесно-двигательных возможностей и духовного состояния, их развития для того, чтобы ребенок мог состояться как индивидуально и социально значимый субъект. [7]

Для построения процесса физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо быть осведомленным о состоянии здоровья ребёнка, его физических, психических и личностных индивидуальных особенностях. Главную роль занимают физические упражнения, благодаря которым педагог производит направленное

воздействие на ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, решает вместе с ним развивающие, коррекционные, воспитательные, оздоровительные и профилактические задачи. В следствие много повторного выполнения упражнений ребёнок улучшает свою физическую форму, совершенствует движения и развивает новые двигательные возможности – это идёт развитие и укрепление опорно-двигательной системы, улучшение тонуса и эластичности мышц, увеличение силы и укрепление суставов, стимулирование кровообращения и обмена веществ, увеличение работоспособности мозга и стрессоустойчивости, развитие сенсорных функций.

Адаптивная физическая культура способствует развитию интересов и потребностей, воспитывает характер, формирует поведение и волю благодаря тому, что на занятиях физической культуры упражнения наполнены целенаправленными действиями, с регулированием качества движений, с умственной деятельностью и эмоциональной реакцией. Выделяют эффективный способ проведения занятий физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья, который развивает координацию, волевою и психическую составляющую характера, это игра. При выборе игр необходимо учитывать индивидуальные физические особенности, двигательные возможности.

Согласно Федерального государственного общеобразовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) в процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении необходимо плавно сочетать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку.

В настоящее время для детей с ОВЗ в системе занятий по физическому развитию наиболее актуально включение адаптивной физической культуры (АФК). Это система включает комплекс мероприятий спортивно – оздоровительного характера, направленных на адаптацию и реабилитацию в социальной среде детей с ограниченными возможностями. Преодолеваются психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ребенок осознает необходимость своего личного вклада в социальное развитие общества.

#### Значение и особенности АФК

Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Ее методы и приемы — физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации. Двигательные нарушения, так же как интеллектуальные и речевые, связаны с органической патологией двигательного-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК

совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система.

Основные принципы АФК:

1. Индивидуализация: опора на индивидуальные способности и возможности ребенка для создания оптимальных условий его развития.

2. Компенсаторная направленность: возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиления сохраненных.

3. Учет возрастных особенностей: осознание, что ребенок с ОВЗ проходит те же стадии развития, что и здоровый, только медленнее и с другим конечным результатом.

4. Адекватность: соответствие всего комплекса компенсаторных, лечебно-восстановительных средств и методов реальным функциональным возможностям, потребностям и интересам ребенка.

5. Оптимальность: разумная сбалансированность величины психофизической нагрузки и целесообразные адаптационные приемы.

6. Вариативность: многообразие упражнений и условий их выполнения разные способы регулирования эмоционального состояния: обоняние развитие речи (подвижные игры с речитативами) развитие мелкой моторики («пальчиковые» игры).

7. Приоритетная роль микросоциума: одновременная коррекция ребенка и его родителей на спортивных мероприятиях. В результате дети приобретают активность, ловкость и быстроту движений, точность и быстроту реакций на сигналы, улучшается равновесие и ориентировка в пространстве, развивается взаимопомощь и взаимовыручка.

Противопоказания к АФК

Обострение хронических заболеваний и инфекционные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, лёгочная недостаточность, заболевания крови, нарушения спинального кровообращения, злокачественные образования, почечная недостаточность, хронический гепатит, близорукость высокой степени, глаукома, отслоение сетчатки, осложненный сахарный диабет, эпилепсия, остеохондроз позвоночника с осложнениями, психические заболевания.

В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации. Если Вы хотите счастливого будущего своим детям, оставьте их в покое как можно раньше!

При работе по АФК необходимо учитывать рекомендации всех специалистов индивидуально для каждого ребенка и обеспечить лечебный, общеукрепляющий,

реабилитационный и профилактический эффекты. Улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством спорта и физической активности – главная задача АФК, необходимо формировать у детей потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни, развивать способность к преодолению физических нагрузок, психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни, формировать функции разных систем и органов вместо нарушенных или отсутствующих.

Важным компонентом успешной деятельности по АФК является включение родителей в совместную деятельность со специалистами, педагогами.

Обучить родителей педагогическим технологиям по организации жизни ребенка в обществе и осуществление комплексной оздоровительной работы во взаимодействии со специалистами – основная задача педагогов.

Система занятий по АФК лежит в основе организации всей жизни детей в дошкольном учреждении и в семье. В режиме должны быть предусмотрены технологии сохранения и стимулирования здоровья, а так же технологии обучения здоровому образу жизни и нетрадиционные коррекционные методики с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ. К ним относятся:

- Утренняя гимнастика с элементами кинезиологических упражнений
- Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз (офтальмотренаж)
- Сухой бассейн
- Гимнастика корригирующая
- Бодрящая гимнастика после дневного сна
- Пальчиковая гимнастика
- Физкультминутки
- Самомассаж и массаж
- Су - джок терапия
- Сказкотерапия
- Витаминотерапия
- Креативная гимнастика
- Физкультурные занятия

Таким образом, благодаря организации постоянных занятий адаптивной физической культурой заметно улучшается психофизиологическое состояние детей с ограниченными возможностями здоровья. Все оздоровительные мероприятия должны быть направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

К сожалению, часть современных родителей знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, но не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения, не соблюдают режим дня и питания.

Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей.

Родители выступают основными заказчиками образовательных услуг для своих детей с ОВЗ – задача педагога ДООУ своевременно и поэтапно включать родителей в совместную деятельность со всеми специалистами образовательного учреждения.

В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации. Если Вы хотите счастливого будущего своим детям, оставьте их в покое как можно раньше!

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА**

**Берловская Е.В., Посохов А.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

**Аннотация:** в работе приведены данные литературных источников, в которых рассматривается необходимость социальной адаптации молодых инвалидов. Рассмотрены меры поддержки данной категории со стороны государства.

**Ключевые слова:** социальная адаптация, поражение спинного мозга, двигательные способности, адаптивная физическая культура.

Современное общество ставит перед всеми категориями граждан достаточно высокую планку уровня социальной адаптации. Наибольшие трудности при этом испытывают люди с ограниченными двигательными возможностями. Несмотря на то, что решение проблемы социальной адаптации набирает все большие обороты, проблема так же остается достаточно сложной [1].

Актуальность проблемы социальной адаптации молодых инвалидов с поражением



спинного мозга определяется тем, что наблюдается тенденция постоянного увеличения количества людей, пострадавших в результате ДТП, получения травм различной тяжести на производстве, а также в результате получения огнестрельных ранений [2].

По данным ВОЗ ежегодно до 500 тысяч человек получают травму позвоночника. Мужчины подвергаются получению травм в 20-29 лет и старше 70 лет. Женщины в свою очередь, получают травму позвоночника в 15-19 лет и старше 60 лет [3].

Долгий период восстановления после полученной травмы и ее последствия существенно усложняют социальную адаптацию в обществе. Человек оказывается резко ограничен пространством квартиры, возникают сложности во взаимодействии с внешним миром. Так же, молодые люди невольно становятся заложниками ситуации, сталкиваясь с трудностями в выполнении простых бытовых действий, которые до получения травмы выполнялись на автомате и с большой легкостью. Все это оказывает негативные социальные изменения. Возникающие трудности раздражают, а порой и приводят к полной нежелательности выполнения каких-либо самостоятельных действий. Человек становится зависим от близких и родственников. Все выше изложенные факторы, как правило, начинают приводить к деградации личности [4].

На данный момент со стороны правительства оказывается большая поддержка данной категории населения. Реализуются программы «Доступная среда», Государственная программа Белгородской области «Социальная поддержка граждан в Белгородской области на 2014-2020 г.», проект «Создание на базе ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями на 2018-2019 г.».

На наш взгляд, одним из важных средств социальной адаптации молодых инвалидов (18-25 лет) с поражением спинного мозга является средства адаптивной физической культуры. Они позволяют расширить круг решения важных задач, таких как оздоровительная, психологическая и социальная.

По данным, полученным в ходе проведения социального исследования оценки инвалидами отношения граждан в Белгородской области к проблемам инвалидов, проведенное «Центром социальной реабилитации инвалидов» мы увидели, что существуют проблемы с посещением общественных мест, возникают трудности с использованием общественного транспорта, посещением некоторых объектов торговли и других учреждений.

Изучив различные данные, мы также решили провести опрос инвалидов-колясочников различных возрастных категорий. В результате полученных данных было выяснено, что каждый респондент в той или иной степени ежедневно сталкивается с

трудностями в повседневной жизни.

Для проведения опроса мы обратились к обществу инвалидов-колясочников в г. Старый Оскол Белгородской области. В опросе приняли участие 30 человек.

Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов. После проведения опроса, мы получили данные, приведенные ниже.

**Таблица - Результаты опроса инвалидов-колясочников**

№	Вопрос	Ответ
1	Ваш пол	Мужской – 60%, женский-40%
2	Ваш возраст	15-18лет-0чел; 18-25лет-10чел; 25-30лет-6 чел; 30-35 лет-4чел; 35-40лет-5чел; более 40-5 чел.
3	Каким образом получена травма	- в результате ДТП - 17 чел; - в результате получения травмы на производстве – 3 чел; - в результате получения ранения – 2 чел; - другой вариант ответа – 8 чел.
4	Как часто Вы покидаете квартиру	- ежедневно – 12 чел; - по необходимости – 15 чел; - у меня нет возможности выйти из дома – 3 чел.
5	С какими сложностями Вы сталкиваетесь, покидая периметр жилья	- отсутствие удобных пандусов – 3; - отсутствие лифта – 1; - другое – 14; - не испытываю трудности – 12.
6	Какие объекты, по Вашему мнению, не оснащены специальными приспособлениями для обеспечения доступа инвалидов, либо оснащение выполнено таким образом, что пользоваться им не представляется возможным	- объекты образования (детские сады, школы, ПТУ, ВУЗы и т.д.) – 1 чел; - объекты здравоохранения (больницы, поликлиники, частные медицинские центры и т.д.) – 2 чел; - аптеки и супермаркеты – 5 чел; - тротуары и пешеходные переходы – 8 чел; - нотариальные конторы, МФЦ, РЭУ и т.д. – 5 чел; - общественный транспорт – 9 чел.
7	Как бы Вы оценили уровень своих физических возможностей	высокий – 7 чел; средний – 14 чел; низкий – 9 чел.
8	Занимаетесь ли Вы самостоятельно физическими упражнениями	Да-12 чел; Нет – 18 чел.
9	Знакомы ли Вы с понятием адаптивная физическая культура	Да – 18 чел; Нет – 12 чел.
10	Хотели бы Вы заниматься адаптивной физической культурой	Да – 27 чел; Нет – 3 чел.

Таким образом, проанализировав полученные нами данные, мы видим, что из числа опрошенных, есть люди, которые сталкиваются с трудностями в посещении общественных мест. Также, есть люди, которые вообще не имеют возможности покинуть свою квартиру по каким-либо причинам.

Исходя из данных таблицы видно, что 18 человек из 30 опрошенных не занимаются никаким видом физических упражнений и 20 человек оценивают уровень развития своих физических возможностей как низкий и очень низкий. При этом некоторые из них знакомы с понятием адаптивная физическая культура. И большинство опрошенных хотели бы заниматься.

Полученные данные по итогам проведенного анкетирования и анализ литературных источников, позволяет нам предположить, что адаптивная физическая культура может выступать одним из наиболее важных средств социальной адаптации молодых инвалидов.

#### Литература

1. Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. - М.: Совет, спорт, 2004. - 296 с.
2. Беляев В. И. Травма спинного мозга (диагностика, электростимуляционное и восстановительное лечение) / В. И. Беляев. - М.:Владмо, 2001-240 с.
3. Веденева, Н. В. Социальные аспекты реабилитации инвалидов в Российской Федерации : автореф. дис. ...канд. социол. наук / Н. В. Веденева- М., 2004.- 29 с.
4. Рубцов А.В. Социальная адаптация молодых инвалидов с поражениями спинного мозга средствами адаптивной физической культуры / А.В. Рубцов // Вестник Тамбовского университета.- Тамбов, 2011.-Вып.9 (101).-С.115-120.

### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ОРГАНИЗМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**Яковлева И. В., Климова В.К.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
irinayakovleva315@gmail.com; klimova@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье приведены данные собственных исследований влияния занятий скандинавской ходьбой на организм пожилых женщин. На основании батареи стандартных тестов сделаны выводы о положительном влиянии оздоровительных занятий на физиологические системы, некоторые физические качества и психофизиологические характеристики пожилых людей, принимавших участие в исследовании.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, скандинавская ходьба, системы организма.

**Актуальность.** Инволюционные изменения в организме, начинающиеся уже в зрелом возрасте, происходят во всех без исключения системах и органах человека. Для повседневной деятельности пожилого человека характерна слабая двигательная активность, поэтому особую важность представляет устранение двигательного дефицита

путем увеличения общей двигательной составляющей и избирательного двигательного воздействия, адекватного индивидуальным особенностям личности.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть к 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания.

Среди многообразия существующих средств физического совершенствования необходимо выделить наиболее эффективных новых форм двигательной активности [1,2]. Скандинавская ходьба является одной из наиболее подходящих форм физической деятельности для лиц старшего и пожилого возраста в силу своей функциональности, безопасности и доступности [3,6]. В сочетании с разнообразными физическими упражнениями, направленными на развитие физических качеств, она считается наиболее эффективной формой двигательной активности для данной категории населения [5].

Особо важны для пожилых людей принципы систематичности, доступности и индивидуализации. Если в молодом возрасте достигнутые в результате занятий положительные сдвиги в организме сохраняются достаточно продолжительное время, то в пожилом возрасте регрессивные изменения происходят намного быстрее. Оптимально-необходимая мышечная деятельность позволяет длительно сохранять полноценное функционирование всех систем организма и в определенных пределах расширять диапазоны адаптационных возможностей нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мышечной и других систем.

Следовательно, постоянно поддерживать физическую работоспособность в пожилом возрасте необходимо регулярно и систематически, используя упражнения с индивидуально доступными нагрузками. Перерывы в занятиях возвращают организм человека в прежнее или даже худшее состояние.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в период с сентября 2017 г. по апрель 2018 г. В эксперименте участвовали 6 женщин, впервые начавших заниматься оздоровительной скандинавской ходьбой. Средний возраст составлял около 62 лет. Оздоровительные занятия продолжительностью 90 минут проводились 3 раза в неделю в течение 9 месяцев. Практически у всех участниц диагностированы нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (артриты, остеохондрозы, гипертония и т.д.). Все женщины

представили медицинские справки об отсутствии противопоказаний к занятиям скандинавской ходьбой.

Тестирование проводилось в начале и по окончании эксперимента. Использовались информативные, стандартные и простые методики (измерение ЧСС в покое; проба Руфье для определения состояния сердечно-сосудистой системы; дыхательная проба Штанге; кистевая динамометрия; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; подъем туловища из положения лежа на спине; измерение ЖЕЛ - жизненной емкости легких). Женщины самостоятельно проводили самоанализ показателей самочувствия, активности и настроения по методике САН и субъективно оценивали свой иммунитет [4].

**Обсуждение результатов исследования.** Результаты тестирования в начале занятий и в конце исследования представлены в таблице 1. Установлено, что практически по всем исследуемым параметрам отмечается небольшое увеличение, однако статистически достоверные различия обнаружены только для показателя жизненной емкости легких. Вероятно, это связано с увеличением величины легочной вентиляции, обусловленной занятиями на свежем воздухе.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей в ходе эксперимента

Этапы	Наклон вперед, см	Кистевая динамометрия, кг		ЧСС в покое, уд/мин	Подъем туловища, раз	ЖЕЛ, л	Проба Штанге, с
		Левая	Правая				
начало	1,7±0,2	10,5 ±1,0	12,3 ±0,6	64± 11	9,2± 1,0	3,3 ±0,8	45,7±12
окончание	2,3±0,2	14,5 ±0,9	12,7 ±0,8	63 ± 9	9,8± 1,1	3,5± 0,1	48,2±9
t-критерий	0,7	1,3	0,6	0,3	0,5	3,0*	0,9

Обозначения: \* различия статистически достоверны.

При исследовании работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) установлено, что в начале занятий у всех участниц эксперимента она оценивалась «удовлетворительно». По окончании занятий у 3 человек (50%) показатели пробы не изменились, у остальных отмечено улучшение значений. У одной участницы показатель пробы Руфье перешел в зону «хорошо» (табл.2).

Таблица 2 – Анализ показателей результатов пробы Руфье

	До эксперимента	После эксперимента
Людмила	15 «удовлетворительно»	15« удовлетворительно»
Наталья	12 «удовлетворительно»	12 «удовлетворительно»
Светлана	11 «удовлетворительно»	11 «удовлетворительно»
Лариса	12 «удовлетворительно»	11 «удовлетворительно»
Ирина	11 «удовлетворительно»	<b>10 «хорошо»</b>
Галина	13 «удовлетворительно»	11 «удовлетворительно»

При анализе результатов теста САН (табл.3) выявлено улучшение психофизиологических характеристик состояния женщин в ходе занятий. Таким образом, согласно результатам теста, занятия дают женщинам возможность повысить уровень всех трех компонентов теста.

Таблица 3 – Анализ показателей самочувствия, активности и настроения по методике САН (в баллах)

Характеристика	До эксперимента	После эксперимента	Разница, %
Самочувствие	3,90±0,08	5,28±0,06	30,7
Активность	3,03±0,08	4,57±0,07	40,5
Настроение	4,20±0,08	5,60±0,05	28,6

При анализе субъективной оценки иммунитета, проведенной участницами, установлено, что в начале исследования оценку «хорошо» поставили себе 40% участниц, «удовлетворительно» - 60%, «плохо» - 20%. Через год занятий появилась оценка «отлично» (20%), «хорошо» - 40%, «удовлетворительно» -20%, а оценка «плохо» исчезла.

Таким образом, установлено, что занятия скандинавской ходьбой положительно повлияли на все исследуемые показатели здоровья пожилых женщин. Статистически достоверным было увеличение величины ЖЕЛ (жизненной емкости легких.) Улучшение произошло в психофизиологических показателях, определяемых в тесте «САН» Все женщины констатировали повышение субъективной оценки состояния иммунной системы.

#### Литература

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. -Донецк, 2002.– 590 с.
2. Владимиров О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации /О.А.Владимиров. – Киев: Олимпийская литература. – 2011. – 19 с.
3. Гаврилов Д. И. Двигательная активность людей зрелого возраста / Д.И. Гаврилов, В.В. Малинин, М.А.Савенко //Пожилый человек в современном мире: сборник работ. – Санкт-Петербург: ООО ИПК «КОСТА», 2008. – 256 с.
4. Московченко, О. Н. Рабочая тетрадь для магистров по дисциплине «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» . / О. Н. Московченко. – Красноярск: ИПК СФУ, 2014. – 106 с.
5. Пасечник Л. В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья / Л.В. Пасечник //Теория и практика физической культуры. – 2007. – №11. – С. 68–70.
6. Подосёнков А.Л. Перспективы использования скандинавской ходьбы в комплексе средств физического воспитания студентов СМГ/ А.Л.Подосёнков, С.Е.Шивринская //Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сб. ст. Международной научн.-практ. конф. (Уфа, 19 мая, 2014 г.). – Уфа: Аэтерна. – 2014. – №3. – С. 76–79.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА СРЕДИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Филатов М.С., Никулин И.Н., Башмина А.Д., Толмачев Д.Н., Рабинович В.Г.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
mif.arm@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье анализируются основные результаты развития спортивной дисциплины «Армспорт» (спорт слепых) в Белгородской области. Установлено, что впервые белгородские спортсмены приняли участие в Чемпионатах России в 2003 году, а первые призовые места заняли в 2004. Важным шагом в развитии армспорта среди лиц с нарушениями зрения стало открытие в 2015 году отделения в Центре развития физической культуры и спорта Белгородской области. Уже в следующем году сборная Белгородской области впервые побеждает в командном зачёте чемпионата России. Открытие отделения создало предпосылки для успешного выступления белгородских армрестлеров и на главных международных соревнованиях.

**Ключевые слова:** армрестлинг, спорт слепых, чемпионат России, спортивные достижения, международные соревнования, командный зачет.

История российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт. В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС (на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых), которая позже стала членом Олимпийского комитета России и приобрела статус общероссийской физкультурно-спортивной организации.

История возникновения армрестлинга в России начинается с 1989 г. В реестр официальных видов спорта среди незрячих спортсменов армрестлинг был включен 17 ноября 1995 года. В 1996 году армрестлинг был переименован в армспорт.

Белгородские спортсмены с нарушением зрения впервые приняли участие в чемпионате России в 2003 году в Москве. В составе команды было шесть мужчин и две женщины. По результатам соревнований никто из мужчин попасть на пьедестал почета не смог, а женщины выступили успешно: Скрипкина Галина завоевала бронзовую медаль, Давиденко Варвара серебряную. На всероссийском уровне первые успехи у мужчин были отмечены спустя год, в 2004 году: Остриков Андрей стал бронзовым призером, а Маликов Геннадий выиграл серебро чемпионата России.

Первая победа к Белгородским спортсменам пришла в 2006 году, спортсмен из Валуйского района Андрей Остриков впервые выигрывает чемпионат России. В 2008 году ему присваивают звание мастера спорта России, и он становится первым мастером спорта по армрестлингу (спорт слепых) в Белгородской области. Годом позже

Староосколец Маликов Геннадий выигрывает первое золото чемпионата России, а в 2010 году Рудакова Ольга первая из женщин становится на высшую ступень пьедестала почета чемпионата страны.

Далее следует длительная пауза, чемпионат России несколько лет подряд проводится в городе Сочи и из-за недостаточного финансирования команда Белгородской области не принимает участие в главном турнире страны. Вернувшись на чемпионат России в 2014 году, белгородские спортсмены завоевывают несколько серебряных и бронзовых медалей. А в 2015 году впервые сборная Белгородской области становится третьей в командном зачете чемпионата России.

Также в 2015 году открывается отделение армрестлинга в Центре адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области, что послужило мощным толчком в развитии вида спорта среди лиц с нарушениями зрения в регионе. Был сформирован тренерский состав, благодаря которому опытные спортсмены могли совершенствовать своё техническое мастерство. До этого момента спортсмены тренировались самостоятельно и многих нюансов техники и методики тренировочного процесса не знали. Под руководством квалифицированных тренеров Михаила Филатова и Елизаветы Решетник сборная Белгородской области впервые готовилась к чемпионату России 2016 года.

Всего за год была проведена плодотворная работа, которая принесла весомые результаты. В сентябре 2016 года на чемпионате России, проходившем в г. Ярославль, уже два спортсмена из Белгородской области, Остриков Андрей и Скрипкина Галина, завоевывают золотые медали, а Рудакова Ольга становится бронзовым призером. Впервые в истории сборная Белгородской области побеждает в командном зачёте чемпионата России. Спортсмены федерации адаптивного спорта показывают высокие результаты, реализовывают свой потенциал. У них появляется возможность выступлений на международных турнирах в составе сборной команды России.

С 19 по 23 ноября 2016 года в польском городе Румия проходил чемпионат Мира среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями зрения. Белгородская область впервые принимала участие в международных соревнованиях по армрестлингу среди лиц с нарушениями зрения. Представлял её Остриков Андрей, который стал серебряным призёром данного турнира.

В мае 2017 года в Польше, в г. Катовице прошёл чемпионат Европы. Белгородскую область представляли два спортсмена, ставшие победителями и призёрами. Маликов Геннадий одержал победу в самой тяжелой весовой категории, Остриков Андрей стал серебряным призёром в весовой категории до 60 кг.



В сентябре 2017 года состоялся чемпионат Мира в Венгрии. Три белгородских спортсмена завоевали 6 медалей. В мужской весовой категории до 60 кг Остриков Андрей завоевал две бронзовые медали. В категории свыше 100 кг Маликов Геннадий выиграл серебряную и бронзовую медали. У Скрипкиной Галины в весовой категории до 60 кг две серебряные медали.

В ноябре 2017 года в Польше прошёл Кубок Мира среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. Старооскольский спортсмен, Маликов Геннадий, стал победителем среди инвалидов по зрению, завоевав две золотые медали.

Ежегодно управление физической культуры и спорта Белгородской области подводит итоги, определяя десятку лучших спортсменов и тренеров уходящего года. По результатам 2017 г. в десятку лучших спортсменов вошел Геннадий Маликов, а в десятку лучших тренеров области Михаил Филатов.

В 2017 году сборная Белгородской области пропускает чемпионат России из-за того, что он проводился в непосредственной близости к чемпионату мира. Но принимает участие в кубке России, где Остриков Андрей и Рудаков Сергей становятся победителями в категориях до 60 кг и до 90 кг соответственно. Скрипкина Галина, Трясцин Дмитрий и Маликов Геннадий становятся серебряными призёрами. И в командном зачёте одерживает победу Белгородская область.

В мае 2018 года в Болгарии, г. София прошёл чемпионат Европы. Белгородская область была представлена тремя спортсменами. Скрипкина Галина завоевала две серебряные медали, Маликов Геннадий и Остриков Андрей заняли 4 места.

В сентябре 2018 года в Ярославле прошёл чемпионат России. По результатам турнира шесть спортсменов из команды Белгородской области попали в состав сборной России. Золотые медали у Маликова Геннадия, Острикова Андрея и Башминой Анжелики. Серебро у Рудаковой Ольги, бронзовые награды у Скрипкиной Галины и Трясцина Дмитрия.

На проходящем в октябре 2018 года чемпионате мира в Турции, г. Анталия, среди лиц с нарушениями зрения из Белгородской области было представлено два спортсмена. Белгородки Башмина Анжелика и Скрипкина Галина выступали в весовой категории до 60 кг и стали серебряными и бронзовыми призёрами соответственно.

В ноябре 2018 года в Польше проходил Кубок Мира среди инвалидов. Анжелика Башмина стала победителем не только среди лиц с нарушениями зрения, но и в абсолютной весовой и классификационной категории турнира. Маликов Геннадий стал серебряным призёром. По итогам 2018 г. в десятку лучших спортсменов Белгородской области вошла Анжелика Башмина, а в десятку лучших тренеров Михаил Филатов.

2019 год проходит еще успешнее, победа в командном чемпионате России, золотые медали Анжелики Башминой и Геннадия Маликова. Два серебра на чемпионате Европы в Греции (г. Лутраки) Анжелики Башминой. Уникальный результат на кубке России в Ярославле, пять спортсменов завоевывают пять золотых медалей: Скрипкина Галина, Башмина Анжелика, Остриков Андрей, Трясцин Дмитрий и Маликов Геннадий становятся чемпионами, и сборная Белгородской области выигрывает командный зачет.

27 октября 2019 г. на чемпионате мира, проходившем в Румынии г Константа, трое Белгородских спортсменов выигрывают 6 медалей: серебряными и бронзовыми призёрами в борьбе левой и правой рукой стали Остриков Андрей и Скрипкина Галина, Башмина Анжелика завоевала две серебряные медали.

Адаптивный спорт с каждым годом всё стремительнее развивается, армрестлинг не является исключением. С каждым годом увеличивается количество спортивных мероприятий для людей с ограниченными возможностями здоровья. Перспективы включения армрестлинга в программу Параолимпийских Игр 2024 дают мощный стимул к совершенствованию навыков, достижению высоких результатов и выявлению основных направлений дальнейшего развития.

## **МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

**Соколова В.А., Дрогомерецкий В.В.**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Казань, Россия  
drogomeretskiyvova@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности обучения плаванию детей с расстройствами аутического спектра, методические подходы и вспомогательные средства. Анализируется опыт применения специального инвентаря для плавания с целью сокращения сроков обучение таких детей. Авторы приходят к выводам о положительном влиянии экспериментальной методики гидрореабилитации на эмоциональную сферу и интеллектуальные способности испытуемых.

**Ключевые слова:** аутизм, обучение плаванию, методика обучения, расстройство аутического спектра

**Актуальность исследования.** Расстройство, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями, принято считать расстройством аутического спектра (РАС) [3,5]. Дети с аутизмом обычно отличаются гипер- или гипочувствительностью к звукам, прикосновениям, вкусам, запахам, освещению или цветам [3,5]. Данное

расстройство приводит к затруднениям в общении и навязчивым идеям, но не влияет на интеллект и способность к обучению [5]. Более того, у таких детей наблюдаются исключительные таланты, понимание сложных систем. Дети с РАС, как и люди без него, могут быть гениальными, иметь высокий или средний интеллект, а также могут иметь умственную отсталость разной степени тяжести. Но абсолютно любой человек обучаем, что доказывают многие научные исследования в сфере адаптивной физической культуре [1,2].

Существуют различные методы лечения, которые могут быть использованы для помощи детям с аутизмом. Одной из наиболее эффективных форм терапии является гидрореабилитация, т.е. занятия в бассейне [2,4]. Такой вид лечения хорошо переносится детьми, потому что воспринимается ими как развлечение или игра. Занятия плаванием играют важную роль в повышении качества жизни и активности ребенка с аутизмом [4]. Гидрореабилитация помогает в восстановлении нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка. На занятиях по плаванию ребенок с расстройством аутистического спектра может научиться осознанно контролировать свое тело, развить мышечную силу, ловкость, улучшить чувство равновесия и координацию движений [5].

Занятия в бассейне помогают познать безопасность тактильных контактов, и дети лучше переносят их. На групповых занятиях по плаванию, ребенок страдающий аутизмом, учится общению, учатся здоровой конкуренции, повышают уверенность в себе. Плавание помогает улучшить концентрацию и внимание ребенка с аутизмом [5].

У детей с РАС часто возникают значительные сенсорные трудности. А также может наблюдаться неадекватная сильная реакция на различные сенсорные раздражители, такие как прикосновения посторонних людей или тактильный контакт с незнакомыми предметами или текстурами [6]. Поэтому имеет большое значение инвентарь, который применяется на занятиях, его форма, цвет и размеры.

В плавании одним из самых распространённых поддерживающих приспособлений является доска. Тренер с первого занятия применяет доски для плавания, как правило, имеющие традиционную форму и цвет от производителя. Но, при обучении плаванию детей с РАС, необходимо добиться положительных ассоциаций и мысленных образов для успешного освоения нового упражнения. На наш взгляд, этому могут способствовать доски для плавания авторской формы.

**Цель исследования:** определить эффективность применения авторского инвентаря для плавания при обучении первоначальным навыкам плавания детей с расстройствами аутистического спектра.

**Организация и методы исследования.** Эксперимент проводился на базе УСК КПБ «Буревестник» г. Казань в виде групповых занятий с детьми 7-8 лет, имеющими РАС. Занятия проводились три раза в неделю по 45 минут. Апробация разработанной методики проводилась в экспериментальной группе (ЭГ, n=5) с использованием авторского инвентаря для плавания (набор досок для плавания с изображениями ассоциативного характера). В контрольной группе (КГ, n=5) применялся стандартный инвентарь, имеющийся на базе учебно-спортивного комплекса (доски для плавания размера 32x25см красно-синей расцветки). Для анализа полученных данных применялись методы математической статистики.

Экспериментальная методика включала в себя:

Подготовка ребенка к плаванию, знакомство ребенка-аутиста с водой, занятие на бортике и в воде.

Занятие в ЭГ состояло из следующих упражнений:

**Упражнение №1** - Сидя на бортике бассейна работа ног кролем с использованием плавательной доски с рисунком фонтана, ребенок выполняет движение ногами, создавая фонтан как на рисунке.

**Упражнение №2** - Стоя в воде обучение правильному дыханию, с использованием плавательной доски с рисунком рыбки с пузырями (ребенок выполняет вдох ртом, опускает лицо в воду, выполняет выдох носом, показывая пузыри как на рисунке у рыбки).

**Упражнение №3** - Держась руками за бортик работа ног кролем на груди. Применяется плавательная доска с рисунком фонтана, как при первом упражнении.

**Упражнение № 4** - Совместная работа ног кролем на груди с дыханием. Применяется плавательная доска, на которой изображен рисунок фонтана и рыбкой с пузырями, как в первом и втором упражнении.

**Упражнение №5** - Плавание с доской ноги кроль совместно с дыханием. Применяется плавательная доска, как в четвертом упражнении.

В КГ применялись такие же упражнения, но с использованием стандартного инвентаря.

Качество освоения упражнений в обеих группах испытуемых оценивалось с помощью критерий оценивания плавательной подготовленности, предложенной Т.И. Осокиной [7], и видеоанализа.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведения занятий в группах испытуемых произошли следующие изменения, представленные в таблицах ниже.

Таблица 1 – Динамика освоения упражнений ЭГ

	Занятия														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Упражнение №1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №2	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №3	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Упражнение №5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+

В ЭГ наблюдается освоение первого упражнения с 1-го занятия, так же третьего упражнения со 2-го занятия. Последующие упражнения давались более сложное испытуемым, как мы видим в таблице, вторым упражнением испытуемые овладели только на 6-м занятии. Упражнения, как четвертое и пятое, испытуемые смогли освоить только на 12-м занятии, что связано с неуверенным владением собственным телом в условиях гидроневесомости, нарушением двигательных функций организма. Все упражнения, начального этапа обучения, испытуемые смогли повторить без ошибок с 12-го по 15-е занятие.

Таблица 2 – Динамика освоения упражнений КГ

	Занятия														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Упражнение №1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №2	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №3	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение №4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Упражнение №5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

В КГ выявлено освоение первого упражнения с 1-го занятия, как и в экспериментальной группе. Далее происходит различие в освоениях упражнений. А именно, третье упражнение было освоено на 5-м занятии, где ЭГ тоже упражнение освоила на 2-м занятии. Также разница наблюдается во втором упражнении, где данная группа смогла овладеть на 9-м занятии и такие упражнения, как четвертое и пятое испытуемые смогли освоить только на 14-м занятии. Все упражнения начального обучения испытуемые смогли повторить без ошибок с 14-го по 15-е занятие.

Кроме того, от положительных эмоций, которые получил ребенок на занятии появились новые фразы, ребенок старается пересказывать родителям как проходило его занятие, рассказывает свои успехи. После занятий ребенок ведет себя более спокойно.

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, описанных выше, можно заключить:

1. Обучение детей с расстройствами аутистического спектра будет происходить с постоянным повторением отработанных элементов начального обучения плавания большее количество занятий, что увеличивает время их обучения.
2. Использование экспериментального инвентаря для плавания, помогает ускорить процесс обучения первоначальным навыкам плавания через ассоциации, возникающие при непосредственном контакте.
3. Гидрореабилитация помогает не только развиваться ребенку физически, но и способствует снятию повышенной возбудимости, стимулирует умственную деятельность, повышает речевую активность и словарный запас.

#### Литература

1. Руднева Л., Академия дополнительного профессионального образования // Содержание и организация адаптивного физического воспитания детей с умственной отсталостью и нарушением речи 2018. Электронный ресурс: [https://sdo.adpo.edu.ru/pluginfile.php/100292/mod\\_resource/content/2/index.html](https://sdo.adpo.edu.ru/pluginfile.php/100292/mod_resource/content/2/index.html)
2. Мартынова О. Г., Валишин Э. Х. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра // Молодой ученый. — 2017. — №4. — С. 337-342. — Электронный ресурс: <https://moluch.ru/archive/138/38777/>
3. Фонд содействия решению проблем аутизма в России «Выход», что такое аутизм. [электронный ресурс]: <https://outfund.ru/chto-takoe-autizm/>
4. Аква- доктор. Плавание для детей, страдающих аутизмом. [электронный ресурс]: <https://akvadocor.ru/plavanie-dlya-detey-stradaushih-autizmom.html>
5. Булгакова Н.Ж., Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432с.
6. Натарова К.А., Расстройства аутистического спектра (клинико – динамические, региональные и семейные аспекты). - Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2012. - 192с.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя дет. Сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.

## НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

**Черномор А.В., Климова В.К.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г.Белгород  
novoross\_1985@mail.ru; klimova@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Проблема расстройств аутистического спектра у детей (РАС) является весьма актуальной и мало изученной. Применение в процессе физической реабилитации таких детей плавания (гидрокинезотерапии) дает положительные результаты при соблюдении определенных методических подходов.

**Ключевые слова:** аутизм, плавание, правильное построение занятий.

Аутизм (как и любая другая болезнь) возникает при совокупности различных факторов, которые приводят к сбою в работе определенных отделов головного мозга и нарушению нейронных связей. Мозг перестает отдавать «правильные» приказы для четкой работы нервной системы, что приводит к аутизму, а потом и к более серьезным последствиям, представляющим реальную угрозу для здоровья, а иногда и жизни. Нарушение развития проявляется в трудности в общении, ограниченности интересов и повторяющемся поведении. Про таких детей говорят, что у них «рваное развитие»: в каких-то навыках ребенок может даже в чем-то опережать сверстников, а в чем-то очень отстает. У людей с расстройствами аутистического спектра отмечается высокая тревожность, сложности со сном, они быстро утомляются, не выносят громких звуков, резких запахов или прикосновений и так далее.

Обучение плаванию, в том числе детей-аутистов, решает задачи государственного значения, так как плавание является одним из эффективных оздоровительных средств и безмедикаментозной реабилитацией, существенно повышает уровень физического, умственного и психического развития ребенка, поднимает его социальный статус, адаптируя к современным требованиям общественного развития и служит основной профилактической мерой в предупреждении несчастных случаев на воде [1,2],

Занятия плаванием и другие водные процедуры (закаливание водой разной температуры) благотворно способствуют не только физическому укреплению организма, но и улучшению эмоционального состояния ребенка с ограниченными возможностями, позволяют поверить в собственные силы, способствуют скорейшей и успешной адаптации ребенка в коллективе [3]. Выявлено, что успешная адаптация ребенка с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ), в том числе ребенка-аутиста, в коллективе дает возможность полноценно и эффективно участвовать во всех жизненных процессах, происходящих в обществе. Обучение плаванию как рекреативному, так и спортивному, приводит к более эффективному решению вопроса адаптации ребенка в обществе сверстников.

Считается, что увлечение водой у детей-аутистов, связано с влиянием сенсорной стимуляции. Вода дает широкий спектр новых сенсорных ощущений: визуальных, осязательных, слуховых и даже обонятельных. Вода дает необыкновенный визуальный опыт: от огромных волн океана до тишины мирного озера. Все выглядит совершенно невероятным из-за преломления света и движения воды.

#### **Преимущества плавания в бассейне для детей с аутизмом.**

Расстройства аутистического спектра (РАС) проявляются широким спектром нарушений: от проблем с поведением и коммуникацией до отставания в развитии и

когнитивных нарушений. Многие дети, страдающие аутизмом, испытывают существенные жизненные трудности из-за двигательных нарушений, низкой мотивации, недоверия к окружающему миру, невозможности целенаправленной деятельности.

Вода является идеальной средой для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка. Вода обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, помогая снизить нагрузку веса тела до 90%. Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом имеют большой риск появления избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений.

#### **Улучшение социальных навыков ребенка с аутизмом.**

При занятиях в бассейне с другими детьми, страдающий аутизмом ребенок учится общению, умению делиться своими игрушками. В совместных играх дети развивают умственные способности, участвуют в здоровой конкуренции и повышают уверенность в своих силах. Занятия в воде, благодаря атмосфере безопасности, облегчают установление зрительного контакта ребенка с инструктором и другими детьми.

#### **Улучшение познавательных способностей.**

Занятия в бассейне могут помочь детям с аутизмом улучшить концентрацию мыслительных процессов и внимание. Во время занятий дети учатся концентрироваться на определенных заданиях, постепенно выполнять все более сложные задания, расширяя диапазон мобильности и подвижности. Водная терапия улучшает осознание и контроль тела, а так же помогает детям учиться веселиться. Инструктор учит ребенка контролировать поведенческие импульсы, следовать инструкциям и умению переносить разочарования и неудачи.

#### **Работа с сенсорными проблемами.**

У детей с аутизмом часто возникают значительные сенсорные трудности. У таких детей наблюдается неадекватная сильная реакция на различные сенсорные раздражители, такие как прикосновения посторонних людей или тактильный контакт с незнакомыми предметами или текстурами. Во время лечебных процедур в бассейне инструктор знакомит детей с различными свойствами воды, такими как ее температура, вязкость, текучесть. Дети изучают способность воды поддерживать тело на плаву, оказывать



тактильные воздействия на кожу, ощущают гидростатическое давление. Знакомясь со свойствами воды, дети с аутизмом лучше познают безопасность тактильных контактов и лучше переносят их.

**Для ребенка необходим твердый график занятий и четкая структура:**

- Приветствие;
- Ритуалы прощания;
- Порядок выполнения упражнений на занятиях;
- Количество повторений и т.д.

**Приемы работы с аутичными детьми:**

Сохранение постоянства в пространственной организации тренировочного процесса, что помогает избежать многих поведенческих проблем.

Четкость и краткость отдаваемых команд. Они должны быть понятны и отнесены к короткому интервалу времени: «Возьми мяч», «Руки вверх» и т.д., тогда они будут доступны ребенку.

Усвоение ребенком четкого и стабильного расписания занятий, что создает благоприятную обстановку для обучения, повышает работоспособность.

Должна быть четкая структура занятий, что позволяет снизить тревожность.

Акцент на положительную мотивацию. Избыточная фиксация внимания ребенка с РАС на какие-либо объекты должна быть использована с пользой для обучения.

Создание благоприятного психологического климата на занятиях. Ребенок должен видеть, что его ждали и ему рады.

Перед первым занятием желательно предварительно провести беседу с родителями об особенностях ребенка (про сенсорные ощущения, предпочтения, тактильной и звуковой чувствительностях).

При выходе из бассейна у ребенка может возникнуть нежелательное поведение (крик, отказ выходить из воды, нежелание оставить игрушку в бассейне). Для предотвращения этого поведения можно использовать таймеры, звуковые сигналы, придумать интересный стишок, который обозначал бы конец занятия для малыша

**Литература**

1. Башина В.М.. Детский аутизм, лечение и реабилитация / В.М. Башина, Н.В. Симашкова // Материалы IV Всероссийского национального конгресса «Человек и лекарство». М. Медицина, 1995 - С.15-19.
2. Башина В.М. Аутизм в детстве. / В.М. Башина.- М.: Медицина, 1999 .- 240с.
3. Дмитриева А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. /А.А. Дмитриева, - М.: Медицина, 2002. - 223 с.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МУЖЧИН 52-62 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В ЗОНЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Каченкова Е.С., Кривицкая Е.И.**

*Институт естествознания и спортивных технологий (МГПУ), Россия, г. Москва,  
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма  
(СГАФКСТ), Россия, г. Смоленск,  
katek2011@yandex.ru, krivitskaia.elen@mail.ru*

**Аннотация.** Данная статья описывает разработанные новые программы физкультурно-оздоровительной направленности на специальных тренажерах, которые решают проблемы гиподинамии, увеличивают физическую работоспособность мужчин старше 50 лет, повышая тем самым качество жизни данной категории лиц. Результаты исследования предлагают новые системные подходы к решению проблем оздоровительно-тренирующей направленности при занятиях физическими упражнениями по разработанной системе на специальных тренажерах.

**Ключевые слова:** мужчины 52-62 лет, пенсионный возраст, тренажеры, физические упражнения.

**Введение.** В связи с экономическими проблемами в России и мире была предложена система поэтапного повышения пенсионного возраста.

Медико-демографические показатели в РФ постоянно фиксируют не только более низкий уровень здоровья, меньшую на 12-15 лет среднюю продолжительность жизни российских мужчин, относительно женщин, но и более высокую их инвалидность и смертность в трудоспособном возрасте. Преждевременная утрата трудоспособности мужчин в связи с инвалидностью в 75% случаев возникает по причине увеличения к концу зрелого возраста случаев ССЗ. Коэффициент смертности мужского населения в трудоспособном возрасте остается стабильно выше в 3,5-4 раза, чем женского, по всем классам причин смерти [3]. При этом первое место в структуре неинфекционных причин смерти занимают травмы, злоупотребление алкоголем и ССЗ, отмечаемые чаще в 4-5 раз, чем среди женщин [2]. Указанные приоритеты возрастной патологии позволили выделить основные факторы риска формирования ССЗ среди населения РФ: мужской пол, возраст старше 50 лет, вредные привычки, гиподинамия, что диктует необходимость массового изменения образа жизни современных мужчин в направлении широкого распространения физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Средняя продолжительность жизни мужчин оставляет 59-63 года, что по новому законодательству противоречит выходу на пенсию (65 лет).

Именно поэтому, в связи с увеличением пенсионного возраста возрос вопрос не только о продлении жизни данной категории лиц, но и о качестве жизни и возможности быть трудоспособным гражданином страны.

В этой связи, важно отметить, что трудоспособность и, как следует, качество мужчин предпенсионного возраста оказалась проблематичной и требует адекватной разработки программ по увеличению продолжительности жизни, а так же повышению ее качества. В данной статье качество жизни рассматривается как общий показатель, формирующийся на основании комплексной оценки физических показателей, представленных в таблице 2.

Исследование было проведено на базе фитнес клуба СССР-Дзержинский (МО). В исследовании приняли участие 30 мужчин в возрасте 52-62 года. Все мужчины не имели поставленного диагноза по заболеваниям ССС, но находились в зоне риска.

Нами была разработана программа (ФОП №1а и ФОП №1б) для данной категории лиц и оценена ее эффективность.

ФОП №1а (первое полугодие), ФОП №1б (второе полугодие). Программы состояли из: оздоровительная ходьба, парковое и дворовое ориентирование, ближний туризм; упражнения на эллипсоидно-степпинговых тренажерах: «Finnlo MAXIMUM-S эллиптический», «SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальный эргометр»; последовательно-замещающее включение упражнений аэробной направленности; малая и средняя степени физического напряжения – оздоровительное направление; джоггинг, подъемы на ступеньки при ходьбе по лестнице, велопедальирование на простых тренажерах.

**Таблица 1 - Характеристика физкультурно-оздоровительных программ для разных групп наблюдения**

Критерии / Программы	Программа ФОП №1а	Программа ФОП №1б
Режим нагрузки	Оздоровительный	Развивающий
ЧСС <sub>max</sub> , уд/мин	120-130	130-140
Варианты комплексов упражнений	№1 (а)	№1(б)
Темп выполнения упражнений	Средний (I)	Средне-высокий (II)
Интенсивность выполнения упражнений	Умеренная (I)	Умеренная (II)
Двигательный режим	Развивающий (I)	Тренировочный (II)
Темп оздоровительной ходьбы, шаг/мин	80-90 (I)	90-100(II)
Продолжительность и характер оздоровительной тренировки	1- тренажер «Finnlo EllipsisSX1»- 13мин, по 20 мин (II), джоггинг – 12 мин.	1-«Кардио-Твистер» - 15 мин (II)
	« <u>Finnlo MAXIMUM-S</u> » по 20 мин	« <u>SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальный эргометр</u> » - 15 мин с переменной мощностью

Примечание: в скобках указано полугодие (I-II); отдых между подходами – 1 мин

Для лиц ЭГ группы, в соответствии с программой ФОП №1а, разработана программа физической подготовки, основанная на оздоровительном (в I полугодии) и оздоровительно-тренировочном (во II полугодии) двигательных режимах и включала в I полугодии (вариант №1): джоггинг 80-90 шаг/мин, на «Кардио-Твистер» – 15 мин. Далее упражнения на эллипсоидно-степпинговых тренажерах «Finnlo MAXIMUM-S эллиптический» в течение 20 мин. Далее выполнялись релаксационные упражнения и упражнения на восстановление дыхания различного попеременного направления - 5-7 минут. Во II полугодии ФОП №1б дополнительно выполнялись упражнения на тренажере «SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальный эргометр» по 15 мин с переменным изменением мощности на каждую ногу (пауза – 1 мин. и циклические упражнения (оздоровительная ходьба, тропы здоровья) – в темпе 90 шаг/мин.

Продолжительность занятий в неделю составляла 3-4 раза по 50-60 минут в день на протяжении года.

#### *Методика занятий для ЭГ*

*Структура занятий по программе ФОП №1а (первое полугодие)* включала:

– подготовительная часть (5-6 мин) с дыхательными упражнениями, разновидности ходьбы.

– основная часть (25-30 мин) включала специальные упражнения для мышц дна малого таза, промежности и бедер (10 мин) занятие на тренажере нового типа «Finnlo MAXIMUM-S эллиптический» (15-20 мин).

В I полугодии и по 7 мин на маятниковом и степпинговом тренажерах. Во II полугодии добавлялся тренажер «SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальный эргометр» (8-10 мин), чередуясь с паузами (1-2 мин).

– заключительная часть занятия (4-5 мин) включала традиционные упражнения одного из предлагаемых вариантов,

*Структура занятий по программе ФОП №1б (второе полугодие)* включала:

– подготовительная часть (4-7 мин) упражнения в ходьбе в сочетании с дыхательными упражнениями.

– основная часть (25-30 мин) включала специальные упражнения на крупные мышечные группы ног, бедер (10 мин) занятие на тренажере нового типа «SPIRIT Medical Systems MU100 вертикальный эргометр» (15-20 мин).

В I полугодии добавлялись занятия по 5-6 мин на тренажере «Finnlo EllipsisSX1». Во II полугодии добавлялся тренажер «Finnlo MAXIMUM-S» (7-9 мин), чередуясь с паузами (2-3мин).

– заключительная часть занятия (5-6 мин) включала традиционные упражнения одного из предлагаемых вариантов, при этом пульс должен постепенно снижаться и вернуться к исходному состоянию в течение 2-3 минуты после окончания занятия.

Контрольная группа (КГ) занималась по стандартной программе занятий на стандартных тренажерах, имеющих в любом тренажерном зале 3-4 раз в неделю. Время экспозиции всей тренировки так же составляло 50-60 мин со стандартными паузами между подходами.

Таблица 2 - Изменение комплексной оценки качества жизни мужчин ЭГ1 на фоне реализации специализированной программы ФОЗ №1 ( $\bar{X} \pm m$ )

Показатели	Эксп.	ЭГ1 (n=15)	КГ1 (n=15)	t	p
1	2	3	4	5	6
Двигательная активность (ДА), тыс. шаг/сут. (10)	До	6,5±0,10 (2)	6,3±0,07(2)	1,7	>0,05
	После	9,1±0,14(2)	7,5±0,14(2)	8	< 0,001
12-минутный тест Купера, км (2)	До	1,65±0,02(1)	1,64±0,02(1)	1,1	>0,05
	После	1,9±0,03 (0)	1,6±0,02(1)	7,5	< 0,001
ЧСС во время занятия, уд/мин (120)	До	119,3±0,27(1)	118,4 ±0,33(1)	1,9	>0,05
	После	113±0,5(1)	118±0,24(1)	8,3	< 0,001
Коэффициент выносливости (КВ) (25)	До	20,8 ±0,09(1)	20,6±0,08(1)	1,7	>0,05
	После	22,5±0,2(0)	21,4±0,11(1)	4,8	< 0,001
ИГСТ, баллы (78)	До	64,3±0,35 (1)	65,4±0,4 (1)	1,7	>0,05
	После	69±0,2 (1)	65,2±0,3 (1)	9,5	< 0,00
ЧСС на пике занятия	До	29,0±0,44 (1)	28,1±0,33(1)	1,6	>0,05
	После	24,4±0,27 (0)	27,1±0,21(1)	7,9	< 0,001
САД мм.рт.ст.	До	10,6±0,19(1)	11,0±0,14(2)	1,4	>0,05
	После	7,7±0,19(2)	10,6±0,2 (2)	10,3	< 0,001
ДАД мм.рт.ст.	До	10,2±0,17(2)	9,8±0,16(2)	1,7	>0,05
	После	12,4±0,17(1)	10,6±0,14(2)	8,2	< 0,001

Примечание: в левой колонке в скобках приведены нормативы, в правых колонках для подсчета комплексной оценки качества жизни (КОКЖ) указывают в скобках: 1 балл - при отклонении показателя от нормы на 20%; 2 балла - при отклонении на 40%.

1. Были разработаны вариативные программы ФОП № 1а и 1б, учитывая возможные риски заболевания мужчин 52-62 лет.

2. Использование современного фитнес-оборудования - «Finnlo MAXIMUM-S» в комплексе с элементами адаптивной двигательной рекреации, в условиях контроля параметров оздоровительной тренировки мужчин предпенсионного возраста позволяет не только достоверно повысить суммарное качество жизни, но и восстановить до возрастного уровня значения физической и аэробной выносливости, общей работоспособности, что увеличивает объем двигательной активности до нижней границы нормы.

### Литература

1. Каченкова Е.С. Программа оздоровительной тренировки для мужчин 50-65 лет, находящихся в зоне риска заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С.Каченкова, Е.И.Кривицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019 – № 1 (167). С. – 146-151.
2. Прилипко, Н.С. Нуждаемость в медицинской реабилитации взрослого населения различных возрастных групп в стационарных условиях / Н.С. Прилипко // Здравоохранение РФ. — 2016. — №1 (60). — С.23-27.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов / А.С. Солодков., Е.Б. Сологуб. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт. - 2008. – 620 с.
- 4.. Jones C.J. Measuring functional fitness of older adults / C.J. Jones, R.E. Rikli. The Journal on Active Aging. – 2002. - pp. 24–30.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**Домрачёва Е.Ю., Брусова П.И.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям подготовки, организации и проведения спортивных мероприятий для спортсменов с ограниченными физическими и психическими возможностями. В данной работе вопросы, касающиеся спортсменов с ограниченными возможностями здоровья изложены с определенных позиций (определение вида ограничения, физическая нагрузка, участие в соревнованиях), которые обеспечивают возможность всестороннего оценивания и представления тренировочного процесса людей с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** люди с ограниченными возможностями, поражение опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения, умственная отсталость, спорт, нагрузка, спортивные соревнования, тренировки, достижения, результаты, победа.

Спортивные тренировки и соревновательные процессы сопровождаются повышенными требованиями на человеческий организм, на все жизненно важные функции человека. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями здоровья по настоящее время – это предмет для дискуссионных размышлений среди специалистов по физической культуре и спорту. Спорт для лиц с ограниченными возможностями всегда был и продолжает развиваться во всем мире. Проводятся всевозможные международные соревнования, куда включены и «Паралимпийские игры», при участии спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения. Спортсмены с умственной отсталостью участвуют в спортивных играх «Спешил Олимпикс».

Развивается ли спорт для лиц с ограниченными возможностями, какие функции он несет в себе?

Пройдя многочисленные этапы лечения, физической реабилитации и восстановления, люди с ограниченными возможностями здоровья зачастую исключают физическую нагрузку, в результате чего снижаются выработанная годами мышечная

активность, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы ухудшается день ото дня, замедляется интенсивность обменных процессов, а также общая работоспособность всего организма в целом.

Физическая нагрузка – это тот стимул, заставляющий лиц с ограниченными возможностями не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Многочисленные исследования доказывают, что люди с ограниченными возможностями здоровья, активно занимающиеся спортивной деятельностью, намного лучше справляются со своим повреждением, чем те, которые не занимаются спортом вообще. Например, человек с ограниченными возможностями здоровья владеет своим протезом (коляской, костылями) гораздо лучше потому, что его мускулатура сильнее, его мышечное чувство более развито, он лучше передвигается, его выносливость к нагрузке намного больше. «Путем упорных тренировок улучшается нарушенное равновесие и координация, постепенно восстанавливается функциональное состояние всех систем организма».

Спорт для лиц с ограниченными возможностями опирается на следующие положения, изложенные на V международном конгрессе инвалидов в Стокгольме:

- 1 Важно не столько то, что утрачено инвалидом, сколько то что сохранилось.
2. Сохранение жизнедеятельности инвалида существеннее имеющегося у него дефекта.
3. Между инвалидом и здоровым меньше различий, чем точек соприкосновения.

Огромную роль спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья играет для стабилизационных процессов морально-психологического состояния, а также для их социальной адаптации. Регулярные тренировочные процессы в коллективе, выезды и участие в соревнованиях освобождают лиц с ограниченными возможностями здоровья от чувства изолированности, отчужденности, бесцельности, причем, даже минимальные успехи в спортивных соревнованиях помогают обрести чувство самоуважения, собственной значимости, нужности. Необходимо отметить, что это чрезвычайно важно не только для самих спортсменов с ограниченными возможностями, но и для их родителей и родственников, радующихся за их успехи.

До участия в соревнованиях спортсмены с ограниченными возможностями здоровья обязательно должны пройти довольно длительный этап тренировок для поднятия общего уровня тренированности и овладения основными соревновательными упражнениями. Тренировочный процесс спортсменов с ограниченными возможностями здоровья должен строиться на общих принципах, которые установлены в теории

спортивной тренировки, обязательно учитывая специфику дефекта, а также общее физическое состояние человека.

Для достижения высокого тренировочного эффекта занятия для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья должны проводиться не менее трех раз в неделю, в среднем по 1,5 – 2 часа. В предсоревновательном процессе число занятий может постепенно увеличиваться. Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья допускаются к тренировочному процессу в том или ином виде спорта, а также к соревнованиям только на основании медицинского освидетельствования, которое проводится во врачебно-физкультурном диспансере, медицинском кабинете спортклуба, спортивного сооружения или поликлиники. Систематические врачебно-педагогические наблюдения за воздействием нагрузок на занимающихся также очень важны. Методы исследования, куда включается специфика функциональных проб, выбираются в соответствии с характером дефекта спортсмена с ограниченными возможностями.

Организационный подход соревнований для лиц с ограниченными возможностями здоровья отличается от организации соревнований здоровых спортсменов необходимостью предварительного отбора, а также классификации спортсменов по их функциональным возможностям для формирования групп. Для чего используется специально разработанная профессиональная, спортивно-медицинская классификация. Разделение спортсменов с ограниченными возможностями здоровья по функциональным классам, учитывая степень поражения, позволяет создавать равные возможности для всех таких спортсменов на победу в определенной категории, а также обеспечивает уровень безопасности для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Соревнования для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья проводятся с учетом существующих (международных) правил по тому или иному виду спорта для инвалидов данной категории. Судейство должно осуществляться бригадой судей-специалистов по данному виду спорта для спортсменов с ограниченными возможностями. Награждаются спортсмены с ограниченными возможностями медалями, лентами и памятными призами. Спортивные звания спортсменам с ограниченными возможностями не присваиваются.

На сегодняшний день существуют отдельные виды спорта для лиц с ограниченными возможностями, в зависимости от характера и степени физического нарушения. Люди с дефектом опорно-двигательного аппарата можно подразделить на три группы: 1) спортсмены с разными видами ампутаций и врожденными недоразвитыми конечностями, 2) спортсмены с последствиями детского церебрального паралича, 3) спортсмены с повреждением позвоночника.



**Для спортсменов с дефектом опорно-двигательного аппарата предлагаются следующие виды спорта:**

1. Легкая атлетика: бег (30, 60, 100 и 300 метров кросс женщинам, 1000 метров кросс мужчинам), прыжки в длину, высоту, метания (мяча, копья, гранаты, диска), толкание ядра.
2. Плавание – разные стили и дистанции в зависимости от того, насколько и какие конечности ампутированы или не были развиты.
3. Спортивные игры: настольный теннис, волейбол (стоячий и сидячий).
4. Стрельба из малокалиберного оружия на 25 – 50 метров.
5. Стрельба из лука на разные расстояния (90, 70, 60, 50 и 30 метров) по мишеням диаметром 122 и 80 см.
6. Тяжелая атлетика – весовые категории: до 50, 57, 65, 75, 85 и более 86 кг.
7. Пятиборье: толкание ядра, метание диска, стрельба из пистолета, плавание, прыжки в длину. Могут быть и другие варианты пятиборья.
8. Лыжные гонки на разные дистанции, слалом и слалом-гигант.

**Спортсмены с последствиями детского церебрального паралича** подразделяются по возрасту и степени дефекта. Для этой группы спортсменов предлагаются следующие виды спорта:

1. Легкая атлетика – бег. Бег на 80, 100, 200, 400, 800 метров и эстафеты (в зависимости от характера и степени физического дефекта), гонки в колясках на стадионе, прыжки в длину, метание теннисного мяча на расстояние и в цель, медицинбола, копья в цель и на расстояние, булавы, диска, толкание ядра (масса диска 600 г, ядра – 3 кг).
2. Плавание различными стилями на расстояния от 30 до 100 метров и эстафеты 4 x 50 метров вольным стилем.

**Спортсмены с дефектами позвоночника** принимают участие в следующих спортивных состязаниях:

1. Легкая атлетика: метание диска, копья, булавы, толкание ядра и состязание на колясках на короткие (60, 100, 200, 400 метров), средние (800 и 1500 метров) и длинные дистанции (5000 метров), а также слалом (110 метров).
2. Плавание на разные дистанции разными стилями.
3. Стрельба из лука и малокалиберного оружия (винтовка, пистолет).
4. Спортивные игры: настольный теннис, бильярд, баскетбол, кегельбан.
5. Фехтование (сидя на коляске).
6. Тяжелая атлетика.

7. Пятиборье: плавание, гонки на колясках, стрельба из лука, метание копья или булавы, толкание ядра.

**Спортсменам, имеющим дефекты органов слуха и речи (глухие и глухонемые),** доступны практически все виды спорта: лыжные гонки, горные лыжи, конькобежный спорт, легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, все виды борьбы, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, хоккей), велоспорт и др. Не рекомендуются прыжки в воду, занятия боксом, поднятие тяжестей (из-за нарушения функции вестибулярного анализатора).

**Для спортсменов со сниженным зрением или полностью слепых** предлагаются плавание, лыжные гонки, борьба, легкая атлетика, а также специальные игры, например, гандбол.

**Спортсмены с нарушениями интеллекта** принимают участие в различных соревнованиях как всероссийского, так и мирового уровня. Как уже говорилось ранее, для них проводятся всемирные игры «Спешил Олимпикс», программа которых представляет собой особый вид спортивного движения, победителем становится каждый участник. Программа не требует высокого уровня спортивного мастерства, не требует от спортсменов выполнения разрядных нормативов. В данной программе действует деление на дивизионы, награждение происходит каждого спортсмена памятной лентой или медалью.

Кроме соревнований, которые требуют определенного уровня как технической, так и тактической подготовки, немаловажное значение имеет раздел под названием «Моторная активность», который позволяет участвовать в соревновательных процессах и занятиях спортсменов с тяжелыми степенями поражения ЦНС и опорно-двигательного аппарата.

Спорт для людей с ограниченными возможностями возник в 1924 году, при создании спортивной ассоциации слабослышащих и глухих людей. После Второй мировой войны произошло резкое увлечения количества людей с ограниченными возможностями. Научные труды Людвиг Гутмана позволили утвердить спорт для людей с ограниченными возможностями как средство физической, психологической и социальной реабилитации с повреждением позвоночника. 28 июля 1948 г. в день церемонии открытия Олимпийских игр 1948 г. в Лондоне утверждены Сток-Мандевильские игры и проведены первые соревнования среди лиц с ограниченными возможностями на колясках. Данная дата считается началом организованного спортивного движения среди лиц с поражением различных органов и систем. В данное время это движение настолько масштабно, а число спортсменов, которые в нем участвуют

таково, что позволяет проводить как национальные и международные соревнования, так и специальные Паралимпийские игры. Если первые Паралимпийские игры (Рим, 1960) собрали 300 спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата из 10 мировых держав, то в последних зимних XII играх в 2018 г. в Пхёнчхане (Южная Корея) участвовало уже 2922 спортсменов (1680 мужчин и 1242 женщины) из 92 стран мира. Современные спортсмены с ограниченными возможностями объединяются в 6 международных спортивных организаций:

- CISS – международная спортивная организация глухих (была создана в 1924 г.);
- ISMWSF – международная спортивная федерация инвалидов-колясочников (была создана в 1952 г.);

- ISOD – международная спортивная организация инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата (была создана в 1964 г.),

- CP-ISRA – международная спортивная организация людей с последствиями детского церебрального паралича (была создана в 1978 г.),

- IBS A – международная спортивная организация слепых (была создана в 1980 г.),

- INAS-FMH – международная ассоциация спорта для людей с нарушением интеллекта.

В России спортивная работа среди спортсменов с ограниченными возможностями стала интенсивно развиваться после принятия участия объединенной команды спортсменов с ограниченными возможностями стран СНГ в Паралимпийских играх в Барселоне в 1992 году, где спортсмены СНГ завоевали 17 золотых, 14 серебряных и 15 бронзовых медалей. В 1996 году в Атланте впервые российская команда спортсменов с ограниченными возможностями самостоятельно и успешно выступила в Паралимпийских играх. Российские команды спортсменов с ограниченными возможностями постоянно принимают участие в чемпионатах мира и Европы в зимних видах спорта, в международных соревнованиях по плаванию, легкой атлетике, пауэрлифтингу, сидячему волейболу, баскетболу, пулевой стрельбе, настольному теннису и др. Проводятся чемпионаты и первенства России по видам спорта среди различных категорий спортсменов с ограниченными возможностями.

На XII Паралимпийских зимних играх в 2018 году в Южной Корее в г. Пхёнчхан российские паралимпийцы, выступающие в усеченном составе, заняли второе общекомандное место, уступив лишь команде США.

Спортивное движение умственно отсталых лиц возглавляет «Специал Олимпик Интернейшенал», которое было создано в 1968 г. Данная организация проводит летние и зимние международные игры «Специал Олимпик Интернейшенал». В 1991 году на VIII

играх в Минеаполисе приняла участие команда России (всего было 6 тыс. участников из 80 стран), заняв 2-е место в общекомандном зачете. В настоящее время более 35 тыс. спортсменов с умственной отсталостью на территории стран СНГ участвуют в этом движении, соревнуясь в 22 видах спорта.

Таким образом, спорт для лиц с ограниченными возможностями является организованной формой вторичной профилактики, которая необходима для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения, реабилитации и восстановления. Специально организуемые спортивные соревнования (строго дозируемые и регламентируемые) необходимы для функциональной проверки физических возможностей лиц с ограниченными возможностями и психологической стимуляции спортсменов с ограниченными возможностями к активной деятельности. При этом важен не столько результат, сколько участие в спортивных соревнованиях.

#### Литература

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт. – 2016. – 144 с.
2. Брискин Ю. А. Адаптивная физкультура и спорт. Спорт без границ. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2017. – 287 с.
4. Жуков Ю. Ю. Организация спортивной работы с инвалидами по зрению (для слепых и слабовидящих). – М.: Спорт, 2019. – 328 с.
5. Калмет Х. Ю. Живая среда для инвалидов. – М.: Стройиздат, 2014. – 128 с.
6. Маркусас Ф. Г. Спортивная кардиология. – Вильнюс: Изд-во ВГУ, 2015. – С. 114 – 117.
7. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации. – М.: Академия безопасности и выживания, 2016. – 378 с.

### ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ ПОСЛЕ ОСТРОЙ ПНЕВМОНИИ

**Осокина Е.А., Роганова Ю.Н.**

*Ивановский государственный университет, Шуйский филиал «ИвГУ», Россия, г.Шуя  
os\_elena@mail.ru, ermakova.2010@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема восстановления детей после острой пневмонии. Представлена комплексная программа адаптивной физической культуры, включающая в себя: занятия на фитболах, дыхательную гимнастику и процедуры дренажного массажа. Данная программа, направленная на сокращение сроков восстановительного периода и восстановление организма ребенка после перенесенного заболевания. Представлены результаты функциональных проб дыхательной и сердечно-сосудистой систем, свидетельствующие о положительном влиянии экспериментальной программы.

**Ключевые слова:** дети 8-10 лет, острая пневмония, комплексная программа адаптивной физической культуры, функциональные пробы.

В настоящее время пневмония в детском возрасте занимает ведущие место в ранге болезней органов дыхания. Парадокс пневмонии состоит в том, что, с одной стороны,

достигнуты впечатляющие результаты в понимании патогенеза инфекционного процесса, повышении эффективности химиотерапии, а, с другой стороны, происходит увеличение числа больных детей с тяжелым течением болезни. Пневмонией называется острое инфекционное заболевание легочной паренхимы, диагностируемое по синдрому дыхательных расстройств при наличии очаговых или инфильтративных изменений на рентгенограмме, это заболевание, сопровождается воспалительным процессом в легких, которые может протекать как самостоятельное заболевание, так и как осложнения при других болезнях [2,5].

Период выздоровления начинается с восьмого дня и характеризуется постепенным исчезновением признаков болезни и восстановлением жизнедеятельности организма. В период восстановления (реконвалесценции) проводится медицинское наблюдение, для того чтобы установить, как происходит восстановление функций организма и выведение возбудителя заболевания. Данный период характеризуется: формированием иммунитета; выведением оставшегося возбудителя из организма; восстановлением всех функций, нарушенных во время заболевания [2,3].

В реконвалесценционный период происходит угасание всех характерных для данного заболевания признаков и восстановление нормального функционирования пораженных органов и систем организма. Границы реконвалесценционного периода условны. Вслед за основной терапией наступает период выздоровления (реконвалесценции), который может продолжаться несколько месяцев [3,4].

Реабилитационные мероприятия после перенесенного воспалительного поражения легких подразумевает проведение: физиотерапевтических процедур, выполнения дыхательной и лечебной гимнастики, посещения курсов массажа. Основными направлениями восстановления являются: физиотерапия; прием медикаментозных препаратов; соблюдение диеты; лечебная гимнастика с комплексом дыхательных упражнений; реабилитация в санаторно-курортной зоне. Место лечения определяется степенью тяжести болезни, ее формой. После лечения и очень важны методы реабилитации. Неотъемлемой частью реабилитационных средств на этапе восстановления, является адаптивная физическая культура. Задачами, которой являются: уменьшение и устранение очага воспаления, улучшение функциональной деятельности бронхов и вентиляции легких, устранение мышечного дисбаланса, восстановление или повышение функции внешнего дыхания, устранение диссоциации между альвеолярной вентиляцией и легочным кровотоком, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и защитных свойств организма [1,2,3,5].

Таким образом, с целью быстреего выздоровления восстановления организма нами была разработана экспериментальная программа адаптивной физической культуры, в которые вошли занятия на фитболах и дренажный массаж. Фитбол по своей сути – это большой упругий, резиновый мяч. Во время выполнения упражнений на фитболах на организм человека оказывается вибрационное воздействие. Вибрационные волны, передающиеся в бронхи, разжижая мокроту, изменяя ее физико-химические свойства, способствует отхождению мокроты и легкому откашливанию, что в свою очередь оказывает положительное воздействие на всю бронхо-легочную систему. Выполнение упражнений на фитболах в исходном положении лежа на животе и боку с наклоном верхней части туловища вперед под углом  $45^\circ$  оказывает дренажный эффект и способствует более эффективному отхождению мокроты.

Кроме того упражнения такого рода улучшают газообменные процессы в легких, легочное кровообращение и снижает тканевую гипоксию. Упражнения, выполняемые сидя на фитболе, так же улучшают обмен веществ, развитию физических способствуют укреплению мышечного корсета и общему укреплению организма.

Дренажный массаж является наиболее эффективным при пневмонии и характеризуется выполнением вибрирующих движений. Данная процедура направлена на решение следующих задач [3]:

- выведение мокроты;
- облегчает дыхание;
- ликвидирует спазмы;
- способствует укреплению и расслаблению мышц грудной клетки;
- улучшает кровообращение;
- улучшает газообмен в легких;
- снижает риск повторных воспалений.

Экспериментальное исследование проводилось в течении 3 месяцев.

Дети экспериментальной группы 2 раза в неделю посещали занятия на фитболах и 1 раз в неделю дренажный массаж.

Продолжительность занятий на фитболах составляла 30-40 минут. Занятия на фитболах сочетались с дыхательными упражнениями, рекомендованными при заболеваниях пневмонии у детей Стрельниковой А.Н.. Комплекс упражнений проводился под современное музыкальное сопровождение, что способствовало активности в выполнении упражнений и положительного эмоционального настроения детей.

В процессе занятий на фитболах решались следующие задачи:

1. усиление кровоснабжение легких, с целью рассасывания эскуданта и выведения мокроты;
2. предупреждение возможных осложнений;
3. нормализация тканевого и газообмена;
4. устранение медикаментозной интоксикации;
5. восстановление функций дыхания;
6. улучшение психологического состояния.

Программа занятий на фитболах в соответствии с задачами и двигательным режимом включала в себя три этапа:

1. Щадящий режим (4 занятия) – значительное внимание отводилось выполнению упражнений, способствующих процессу вентиляции нижних отделов легких и диафрагмальному дыханию. Упражнения, совмещенные с дыхательной гимнастикой. Дыхательные упражнения чередовались с упражнениями, направленными на расслабление мышц верхнего плечевого пояса, рук, мышц шеи и дренажными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 4 раза со строгим соблюдением актов вдохов и выдохов. Между упражнениями выполнялись паузы отдыха. Частота сердечных сокращений при этом увеличивается не более чем на 10-15 уд/мин.

2. В щадяще-тренирующем режиме (8 занятий) – количество выполнений упражнений увеличивается до 6-8 раз, интенсивность выполнения упражнений повышается до увеличения частоты сердечных сокращений в основной части занятия от 15 до 20 уд/мин. Выполнение упражнений на данном этапе способствует облегчению дыхания, ускорению процессов рассасывания очагов воспаления, отхождению мокроты, улучшению газообмена, улучшению кровообращения.

3. Тренирующий период (от 12 занятий и более) – обеспечивает повышение иммунитета, стабилизации общего состояния, восстановления вентиляции в легких и повышения уровня развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, устранению гипоксии, укреплению мышц грудной клетки. С целью решения задач данного этапа выполнение каждого упражнения увеличивается до 10-12 раз. Наряду с выполнением упражнения в статическом режиме активно используются упражнения динамического характера и упражнения для укрепления мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений в основной части занятия доводится до 120-125 уд/мин.

Подготовительная часть занятия длится 10 минут и состоит из упражнений, совмещенных с дыхательной гимнастикой.

Основная часть занятия на щадящем этапе составляет 20мин, на щадяще-тренирующем 25мин и на тренирующем доводится до 30 мин. В основную часть занятия включены упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, подвижности грудной клетки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, выполняемые в статическом и динамическом режиме.

Заключительная часть занятия длится 10 мин и включает упражнения на гибкость, расслабление и восстановление.

При выполнении упражнений на первом в процессе обучения ребенком выполнения упражнений использовались фитболы с ножками для сохранения равновесия. В дальнейшем, по мере освоения упражнения и развития координации использовался мяч без ножек.

Так же при выполнении дренажных упражнений в исходных положениях лежа животе, спине, боку использовались массажные мячи с небольшими бугорками на поверхности. Диаметр мяча подбирался индивидуально по длине тела, при длине до 155 см необходим фитбол диаметром 45-55см. Методика подбора по длине рук, если длина меньше 55 см, то используется мяч диаметром 45 см. Для детей данной возрастной группы, рекомендуются мячи диаметром 55 см.

При составлении комплексов упражнений необходимо учитывать следующие рекомендации:

1) При подборе упражнений статического и динамического характера необходимо учитывать самочувствие больного, его двигательный опыт, физическую подготовленность. Учет данных показателей будет способствовать адекватному подбору средств и эффективному процессу восстановления.

2) С целью улучшения вентиляции легочных тканей и повышения содержания кислорода в крови. Целесообразно использовать упражнения совмещенные с дыхательной гимнастикой.

3) Использовать упражнения, темп и интенсивность выполнения в зависимости от этапа программы. Контролировать во время выполнения упражнений частоту сердечных сокращений. Индивидуально подбирать количество повторов и сложность выполнения упражнения.

4) Совмещая дыхательную гимнастику во время выполнения статических и динамических упражнений можно регулировать циклы дыхания, удлиняя или укорачивая фазы вдохов и выдохов, использовать поверхностное или глубокое дыхание, диафрагмальное и брюшное. Увеличивать ритм дыхания.



5) В связи с тем, что у больных после пневмонии часто наблюдается повышенное с одной стороны напряжение мышц туловища, верхних и нижних конечностей, шеи, и слабости мышц живота с другой. Необходимо использовать соответствующие упражнения с целью коррекции и устранения данных отклонений и нарушений в развитии.

6) К критериям эффективности процесса лечения относится ликвидация остаточных изменений легочной ткани и полное устранение воспалительных процессов в легких, существенное улучшение и нормализация вентиляции легких и устойчивость к гипоксии

7) Экспериментальная программа адаптивной физической культуры после острой пневмонии включает курс занятий упражнений на фитболах, совмещенных с дыхательной гимнастикой и курс тренажного массажа. Курс упражнений на фитболах состоит из 24 занятий и разделен на три этапа согласно принципу постепенности. Курс дренажного массажа составлял 12 процедур и проводился специалистом.

Эффективность данной программы определялась на основе сбора данных проб жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоты дыхания и частоты сердечных сокращений осуществлялась оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Так на начальном этапе были показаны следующие результаты: ЖЕЛ =  $1349,39 \pm 67,32$  мл; частота дыхания в среднем составила  $24,9 \pm 0,9$  циклов/мин; ЧСС  $87,6 \pm 4,3$  уд/мин. Надо отметить все показатели оказались ниже возрастной нормы, непосредственной причиной данного факта может быть перенесенное заболевание, которое напрямую оказывает отрицательное влияние на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Анализ результатов повторных измерений, проведенных по завершению программы занятий, показал положительные изменения по всем показателям. Так рост результатов в пробе жизненной емкости легких составил 18,48%. ( $1598,76 \pm 80$  мл). Значительные изменения произошли и в показателях частоты сердечных сокращений, данный показатель снизился на 7,4 уд/мин (8,4%), и стала соответствовать норме для данной возрастной группы  $80,2 \pm 3,91$  уд/мин. Аналогичный характер изменений зафиксирован и функциональная пробе, у детей, занимавшихся по экспериментальной программе, частота дыхания снизилась на 19,3% составила  $20,1 \pm 0,82$  циклов/мин. Результаты, показанные детьми, по завершению программы занятий, стали соответствовать возрастной норме.

Так же, по результатам наблюдений во время занятий упражнениями на фитболах у детей группы был отмечен высокий эмоциональный фон, желание заниматься, интерес к обучению двигательным движениям. Дети овладели навыками самостоятельного

выполнения упражнений АФК, так в конце исследования им было предложено самостоятельно показать и выполнить какое-либо упражнение в группе, с чем они удачно справились.

Таким образом, сравнительные данные контрольных измерений показали, что наряду с медикаментозными средствами в восстановительном периоде у детей после острой пневмонии, с целью более эффективного лечения необходимо использовать средства адаптивной физической культуры. Результаты проведенного нами экспериментального исследования и полученные достоверно значимые результаты свидетельствуют о значительном положительном эффекте использования занятий на фитболах, совмещенных с дыхательной гимнастикой в комплексе с процедурами дренажного массажа.

#### Литература

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 3-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2008. - 416 с.
2. Детские болезни: учебник / под ред. А. А. Баранова, Г. А. Лыскиной. - Москва: Медицина, 2001. - 632 с. : ил.
3. Диагностика и лечение внутренних болезней : руководство для врачей : в 3-х т. Т. 2 : Болезни органов дыхания, почек, эндокринной системы / под ред. Е. В. Гембицкого. - Москва : Медицина, 1991. - 512 с. : ил.
4. Лисовский, В. А. Частная патология: внутренние болезни : учебное пособие / В. А. Лисовский, В. Ю. Голофеевский. - Москва : Советский спорт, 2004. - 280 с.
5. Скачко, Б. Г. Болезни органов дыхания у детей / Б. Г. Скачко ; ред. О. А. Богатырева. – Москва : Мир и образование, 2012. – 176 с. – (Лечим ребенка). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210394> – ISBN 978-5-94666-682-4. – Текст : электронный.

### ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ГОРОДА БЕЛГОРОДА

**Шеткина Т.А., Корницкий М.С., Климова В.К.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г. Воронеж*

sheptal\_2078@mail.ru;, kornitskaya70@mail.ru; klimova@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье приводятся данные об имеющихся отклонениях в состоянии опорно-двигательного аппарата детей и подростков г.Белгорода. Описывается комплексный подход, предложенный при реализации проекта, направленного на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** дети, опорно-двигательный аппарат, профилактика.

**Актуальность исследования.** В настоящее время проблема состояния здоровья дошкольников и школьников является одной из основных. Установлено, что у 70% детей

диагностированы отклонения в функционировании опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые становятся причиной тяжелых нарушений в будущем [5].

По данным мониторинга состояния здоровья детей на дошкольном этапе установлено, что число практически здоровых детей составляет около 10%, причем значительной части (70%) зафиксированы многочисленные функциональные нарушения. Одно из ведущих мест в структуре заболеваемости занимают нарушения осанки и патологические изменения стопы. По данным исследователей, в 71,2% случаев московские дети и подростки нуждаются в консультации медицинских работников, в 44,1% - в серьезной коррекции выявленных нарушений [2].

Причины данных нарушений ученые, гигиенисты и медики связывают с серьезными изменениями метаболизма детей, на которые влияют особенности питания как матери во время беременности, так и самого ребенка. Недостаточное количество в рационе питания продуктов, содержащих кальций, приводит к патологическим нарушениям процесса формирования костной и хрящевой ткани [4].

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось путем анализа доступных статистических данных о здоровье населения РФ, Белгородской области и г. Белгорода, а также по материалам городского проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода».

**Результаты исследования.** В Белгородской области, согласно данным, приведенным Белгородстатом [1]. среди больных с диагнозом, установленным впервые в жизни, выявление заболеваний опорно-двигательной системы значительно сократилось за последние годы (табл.1). Зарегистрированные показатели заболеваемости населения по данной нозологии максимальны в 2005 году (6,4% от общего числа заболевших), минимальны в 2017 году (4,5% от общего числа заболевших). В 2018 число людей с первичным диагнозом нарушений костно-мышечной системы возросло на 1 процент по сравнению с 2017 годом.

Таблица 1 – **Заболеваемость населения по основным классам болезней (зарегистрировано больных с диагнозом, установленным впервые в жизни)**

Годы	2000	2005	2019	2014	2015	2016	2017	2018
Все болезни	113,9	1180,9	1159,3	1138,4	1095,7	1157,0	1080,6	1099,5
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	65,8	74,6	70,5	60,5	54,9	53,4	48,9	50,1
На 1000 человек населения								
Все болезни	753,8	781,2	756,7	736,4	707,4	745,7	696,6	710,0
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	43,7	49,3	46,0	39,1	35,4	34,4	31,5	32,4

В Белгородской области в структуре общей заболеваемости нарушения опорно-двигательного аппарата детей в возрасте от 0 до 14 лет стоят на одном из первых мест. В таблице 2 приводится анализ заболеваемости костно-мышечной системы детей и подростков Белгородской области за 2014-2015 года [3].

Таблица 2 – **Заболеваемость детей Белгородской области (0-14 лет) болезнями костно-мышечной системы и соединительной ткани**

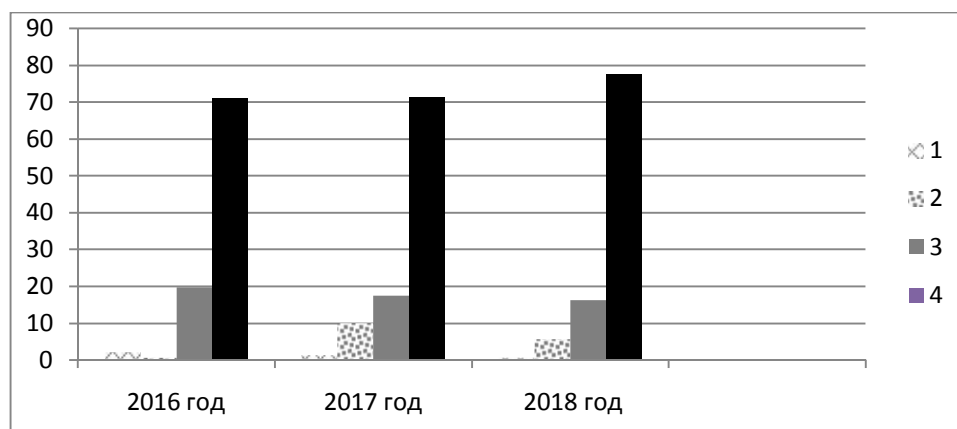
Наименование классов, групп и отдельных болезней	Дети (0-14 лет)							
	Общая заболеваемость				в т.ч. с диагнозом, установленным впервые в жизни			
	Абсолютное число		На 100 000 населения		Абсолютное число		На 100 000 населения	
	2014 г.	2015 г.	2014 г.	2015 г.	2014 г.	2015 г.	2014 г.	2015 г.
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	17 542	17 401	7 459,2	7 391,8	8 403 7	7 504	3 573,1	3 187,6
реактивные артропатии	229	203	97,4	86,2	49	44	20,8	18,7
юношеский артрит	125	134	53,2	56,9	13	16	5,5	6,8
системные поражения соединительной ткани	20	23	8,5	9,8	2	4	0,9	1,7

В Белгородской области вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата подрастающего поколения уделяется большое внимание. Управление образования администрации города Белгорода реализует проект «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОО г. Белгорода», рассчитанный на период с 2017 по 2019 год. Согласно пункту 2 протокола поручений, данных главой администрации г. Белгорода по итогам оперативного совещания от 29.01.2018 г., основанием открытия данного проекта явились проблемы, решение которых необходимо не только для сохранения здоровья воспитанников ДОО, но и школьников всех возрастов:

- 1) увеличение числа детей дошкольного возраста с нарушениями ОДА (2016 г. – 4260 человек, 2018 г. – 5830 человек);
- 2) отсутствие на должном уровне организации взаимодействия с лечебно-профилактическими учреждениями (ЛПУ), родительской общественностью по вопросам профилактики и коррекции нарушений ОДА у воспитанников;
- 3) дефицит двигательной активности детей;

4) недостаточное эффективное медико-педагогическое воздействие на формирование правильной осанки и предупреждение развития плоскостопия у дошкольников.

На рис.1 приведен сравнительный анализ заболеваемости опорно-двигательного аппарата у детей г. Белгорода, посещающих ДОУс 2016 по 2018 год.



**Рис.1. Сравнительный анализ заболеваемости опорно-двигательного аппарата дошкольников г. Белгорода**

Обозначения: 1-сколиоз; 2-нарушения осанки; 3-плоскостопие; 4-плосковальгусные стопы.

Как следует из графических данных, наиболее прогрессирует такое нарушение ОДА, как плосковальгусные стопы. Администрацией города Белгорода за период с 2015 г. реализовано 3 проекта по здоровьесбережению подрастающего поколения, но проекты по профилактике ОДА у воспитанников в ДОУ до настоящего момента не предлагались и не реализовывались. Целью данного проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников ДОУ г. Белгорода», реализуемого в ДОО г. Белгорода, является снижение показателя «нарушение опорно-двигательного аппарата» с 34,4% до 29% (от общего количества воспитанников ДОО) к июлю 2020 года.

В качестве способа достижения цели сформирован комплекс мероприятий, направленных на создание условий, способствующих повышению компетентности родителей, педагогов, медицинских работников ДОО по вопросам профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников дошкольных образовательных организаций.

Для реализации данного проекта предусмотрено активное внедрение ряда профилактических мероприятий во все режимные моменты работы ДОУ. К таким мероприятиям относятся ходьба по корригирующим дорожкам; босохождение; контрастное обливание ног; солевое закаливание; обучение приемам самомассажа. Около 50 воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ уже прошли курсы повышения квалификации в НИУ БелГУ. Проводится большая разъяснительная работа с

родителями воспитанников ДОУ с учетом того, что проблемы профилактики заболеваний ОДА дошкольников аналогичны таковым для всего школьного контингента.

**Выводы.** Оценка современного состояния и тенденций, касающихся функционирования опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и младшего школьного возраста свидетельствует об имеющемся серьезном неблагополучии в этой сфере. Только благодаря комплексному подходу в решении рассматриваемой проблемы со стороны системы образования, здравоохранения и органов управления, а также при создании организационно-педагогических, материально-технических, медико-педагогических условий, активной просветительской деятельности можно добиться успехов в профилактике роста заболеваний и отклонений в состоянии ОДА подрастающего поколения.

#### Литература

1. Белгородская область в цифрах. 2019: Крат. стат. сб./Белгород: Белгородстат. - 2019. - 252 с. <http://belg.gks.ru>
2. Красикова И. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. Красикова - М:Корона-Принт, 2013. - 254 с.
3. Основные показатели деятельности медицинских организаций и состояния здоровья населения Белгородской области за 2015 год. <http://belgorod.bezformata.com/listnews/pokazateli-deyatelnosti-mo-za-2015-god/52119236/>
4. Параничева Т.М. Функциональное состояние организма и адаптационные возможности детей 4, 5, 6 лет в процессе развивающего обучения: автореф. дисс. ... канд. б.н. - М. МГУ, 2007.- 22 с.
5. Сими́на Т.Е. Обучение плаванию детей 4-6 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата /Т.Е.Сими́на //автореф. дис. канд. пед. наук:- Смоленск: СГУ.-2010 – 24с.

### СОВЕТ ЛИДЕРОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ЕВРОПЫ/ЕВРАЗИИ КАК ЭЛЕМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Бегидова Т.П., Бегидов М.В.**

*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г. Воронеж  
begidova@yandex.ru, begidovm@mail.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению структуры управления международной общественной организацией и ее отдельному элементу. Показана роль Совета Лидеров в спортивном движении Специальной Олимпиады. На основе проведенного исследования формулируются основные характеристики деятельности и развития организации.

**Ключевые слова:** международная деятельность, аккредитованные программы, консультативный комитет, спортивные мероприятия и соревнования.

**Введение.** Международная общественная организация Специальной Олимпиады (СОИ), основанная Юнис Кеннеди Шрайвер для социальной интеграции лиц с

интеллектуальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта, имеет высокоразвитую структуру управления, благодаря которой успешно развивается уже 51 год.

**Основная часть.** Управление международной организацией Специальной Олимпиады (СО) осуществляется Советом директоров, который может передавать свои полномочия Президенту и Главному управляющему.

СО обязана информировать Аккредитованные программы о руководящих лицах [2].

Совет директоров СО состоит из следующих комитетов:

А) Международный консультативный комитет, отвечающий за консультирование Совета директоров по вопросам движения СО, затрагивает все Аккредитованные программы, неся ответственность за рассмотрение рекомендаций, предложенных Региональными руководящими советами (РРС) (их 7, в соответствии с географическим делением, определенным СОИ) или отдельными Аккредитованными программами.

РРС представляют интересы всех Аккредитованных программ региона по вопросам спорта, технической помощи, привлечения средств, связей с общественностью, управления программами и др.

Члены РРС избираются Аккредитованными программами, находящимися на территории соответствующего региона. В обязательном порядке в РРС должен быть включен хотя бы один спортсмен.

Члены РРС несут ответственность за:

- разработку долгосрочных планов региональных мероприятий (региональные соревнования, конференции, заседания Исполнительных директоров Аккредитованных программ, стратегический план развития региона, обучающие семинары и пр.);
- рассмотрение и выработку рекомендаций СОИ о сроках и местах проведения Региональных Игр и турниров;
- планирование и проведение совместно с СОИ региональных конференций;
- консультирование региональных офисов СОИ (вопросы приоритетов программ и расширения движения СО, развития видов спорта, привлечения средств, связи с общественностью и т.д.).

Б) Консультативный комитет по Спортивным правилам СОИ, основной целью которого является обеспечение регулярного пересмотра спортивных правил. Данный комитет может создавать подкомитеты по Официальным и Признанным видам спорта.

Члены каждого комитета избираются по представлению Аккредитованных организаций на 4 года, по истечении которых также по их представлению срок избрания

может быть продлен еще на 4 года, затем обязательно происходит смена избираемого лица.

В) Консультативный комитет по Общим Правилам. Его целью является пересмотр Общих Правил и выработка рекомендаций для СОИ в отношении поправок к ним.

Г) Консультативный комитет по медицинским вопросам, куда входят специалисты в области медицины, включая спортивную медицину; специалисты по вопросам нарушения интеллектуального развития и другие специалисты здравоохранения. Его цель состоит в рассмотрении вопросов здоровья и безопасности спортсменов, тренеров, волонтеров, судей и других участников Специальной Олимпиады.

Д) Исполнительный совет по Факельному пробегу, цель и состав которого утверждается СОИ и поддерживается Международной ассоциацией начальников полиции для содействия, продвижения, поддержки и обеспечения его технического руководства во всемирном масштабе. В состав Исполнительного совета по Факельному пробегу должны входить представители Аккредитованных программ, сотрудники правоохранительных органов, поддерживающих и участвующих в деятельности и мероприятиях СОИ [2].

Совет должен осуществлять свою деятельность согласно порядку работы и стандартам, предварительно одобренным СОИ.

Английский язык является официальным языком информационного взаимодействия между всеми управленческими структурами СОИ, Оргкомитетами игр и Аккредитованными программами («Официальный рабочий язык») [2].

Из всех комитетов лишь в состав Международного консультативного комитета – Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы/Евразии (СОЕЕ) - входит представитель РФ - профессор Воронежского ГИФК, МС СССР МК, ЗР ФК РФ Бегидова Т.П. [1]

**Результаты.** 3-6.11.2019 г. в Утрехте (Нидерланды) состоялось совещание Совета Лидеров с обзором деятельности Совета после прошедшего в Варшаве майского совещания.

Рагна (Нидерланды) напомнила о том, что в Варшаве каждый член Совета Лидеров СОЕЕ представил информацию о своей деятельности. Поднимался вопрос о волонтерстве, научных публикациях о СО, о Лидерских тренингах.

За истекший период 3 офиса Специальной Олимпиады Европы/Евразии получили награды за проведение социально значимых спортивных мероприятий.

Программы Объединенного спорта в Европе собрали большое количество средств, в их деятельность через СМИ было вовлечено более 25 млн. человек.

Особое внимание данному вопросу уделяется среди молодежи. Анджела (Босния и



Герцеговина) доложила о деятельности Международного Совета по привлечению молодежи в программу СО. Проводились различные мероприятия: презентации рассказы, показы в школах, где учится наибольшее количество детей с интеллектуальными нарушениями.

Много людей из молодежного движения вовлечены в программы «Молодой атлет».

Для привлечения молодежи к деятельности СО используются современные цифровые технологии, в том числе – Хештеги:

- в Словении - на соревнованиях по дзюдо;
- в Великобритании – Хештег (в Объединенном спорте) по раскрашиванию камней;
- молодежное движение было частью объединенного движения в Баку.

Ключевой задачей является создание молодежных Советов во всех программах и привлечение к этой работе спонсоров, что связано с планами проведения большого количества саммитов в течение 5 лет. Ближайший саммит молодежи планируется в Швеции на Преиграх - 2020 (участники - 18-25 лет, с 26 лет - наставники). Регистрация Лидеров для участия в Саммите - с декабря 2019 г. по январь 2020 г. Саммит будет фокусироваться на Объединенном спорте. В первую очередь планируется привлекать будущих тренеров, в настоящий момент, студентов институтов физической культуры.

Т.П. Бегидова (Россия), курирующая такие страны, как: Республика Беларусь, Республика Казахстан, Кыргызская республика, Российская Федерация, Республика Таджикистан, Республика Туркменистан, Республика Украина, Республика Узбекистан, представила, на примере Воронежского ГИФК, работу в данном направлении физкультурных ВУЗов России и стран, входивших в число союзных республик СССР.

За прошедший период, по поручению членов СОЕЕ, отправлено письмо в США с претензиями по отсутствию предварительного дивизионирования атлетов на Всемирных летних играх - 2019 в Абу-Даби, что нарушает основы движения СО.

Юридический отдел СО рассматривает вопросы изменения отдельных правил СО: в частности, включения хоккея на полу в программу Всемирных летних игр - 2023 в Германии.

За отчетный период привлечение финансовых средств программами с последующим выделением их другим программам было неэффективным, за исключением Франции, которая смогла выделить средства другим странам.

Рагна (Нидерланды) представила обновленную информацию о Стратегическом плане развития СО на 2021 - 2025 годы. Обсуждалась индивидуальная и коллективная роль членов СОЕЕ в дальнейшем процессе развития. После предполагаемого в феврале 2020 г. одобрения от Совета Директоров, в апреле планируется практический запуск

программы. В Фейсбуке данный вопрос обсуждают более 400 чел. Стратегический план развития СО до 2025 г. обсуждается с 2016 года. Его миссия состоит в дальнейшем совершенствовании программ СО; физическом развитии атлетов; получении ими удовольствия от занятий адаптивной физической культурой и спортом; вовлечении в жизнь общества людей с интеллектуальными нарушениями; подготовке и проведении круглогодичных тренировок, мероприятий и соревнований; вовлечении семей в деятельность СО.

Индикаторами успеха являются увеличение числа атлетов и привлеченных средств, отраженных в отчетах. Существуют различные способы измерения: возможность людей принимать участие в движении СО, улучшение здоровья, вовлеченность в жизнь современного общества. Для здоровых людей критерием может служить активное вовлечение в гуманистическое социальное движение СО.

Члены СОЕЕ ознакомились с помощью скайпа с программами СО Эстонии, России (Казань) и Казахстана, где предлагались данные страны в качестве площадок проведения следующей конференции Лидеров (Leadership Conference - 2020). По итогам голосования местом встречи в ноябре 2020 года был выбран город Таллин – Эстония.

Для дальнейшего совершенствования управленческого элемента Всемирного движения Специальной Олимпиады - СОЕЕ планируются следующие шаги:

- пересмотр роли и круга вопросов деятельности СОЕЕ в соответствии с общими правилами;
- обсуждение дополнительных полномочий, которые могут быть делегированы СОЕЕ регионами;
- расширение возможности проведения региональных конференций;
- наличие региональных сотрудников СОЕЕ;
- уточнение функций и структуры Совета Лидеров СОЕЕ;
- поднять вопрос о необходимости увеличения представительства от Восточной Европы;
- учитывать логистическую составляющую при выборе места проведения конференций Лидеров для возможности участия в заседании всех членов организации;
- уделять больше внимания личному общению и обмену мнениями;
- абстрагироваться от проблем своих стран, подходя к решению проблем комплексно;
- решать проблемы обратной связи с курируемыми странами;
- решить вопрос с помощью для проведения Всемирных Игр СО-2023. При необходимости создать Маркетинговый центр в Европе;

- интегрироваться и расширить информацию о научных исследованиях в СО, в частности, проводимых в США. Элени (Кипр) выдвинула идею о создании общей базы данных научных исследований.

Питер (Ирландия) считает, что отсутствуют сравнительные исследования людей с интеллектуальными нарушениями, занимающихся и не занимающихся адаптивной физической культурой и спортом.

Тамара (Россия) сообщила об обширности подобных исследований в России на примере сайта журнала «Адаптивная физическая культура». Было предложено направить письма в Специальную Олимпиаду различных стран с просьбой сообщить о таких журналах в СОИ. Представительница Голландии, Рагна, поддержала данное предложение.

Прозвучали рекомендации о необходимости текущего соответствия деятельности национальных программ СО с курирующими данные вопросы членами СОЕЕ.

На недавнем заседании Спортивного комитета СО и спортивной конференции присутствовала представитель Совета Лидеров СОЕЕ Ева (Словакия). Ею была представлена информация об итогах тренинга для тренеров по футболу;

- о разработке новой программы Объединенного спорта;

- о новой спортивной комиссии;

- о проведенных в Словакии соревнованиях по художественной гимнастике, где организаторы столкнулись с проблемами длительного награждения участниц.

Рагной (Нидерланды) было подчеркнуто, что у атлетов есть желание чаще участвовать в различных конференциях.

Питер (Ирландия) выступил по вопросам обеспечения безопасности - текущая ситуация в СОИ и необходимые действия:

- сделано предположение о возможном изменении пропорций - 1 тренер для двух атлетов вместо имеющейся в настоящее время формуле - 1 тренер для четырех спортсменов;

- обязательное обучение тренеров механизму действий при выявлении случаев сексуальных домогательств к атлетам. В США разные законы в разных штатах. Разрабатываемые новые законы планируется предоставить Европе. Для этого будет разработана Дорожная карта, которую приведут в соответствие с законами каждой страны.

Для обеспечения безопасности атлетов минимальный возраст допуска к Всемирным играм СО увеличен до 15 лет!

Для изменения программы и формата будущей конференции Лидеров в Эстонии были наглядно продемонстрированы рекомендации к проведению:

после напоминания слов Нельсона Манделы, произнесенных в 2003 в Ирландии на Всемирных Летних Играх Специальной Олимпиады, о том, что спорт может изменить мир для людей с интеллектуальными нарушениями, предлагались практические изменения (пересаживание членов Совета Лидеров СОЕЕ; смена вещей, которые использовались ими в работе; воспоминания о жизненных ситуациях, когда присутствующие кого-то исключали или, когда их исключали).

На конференции следует рассматривать вопросы маркетинга, фандрайзинга, приняв решение, кого для этого привлекать. Каждый национальный директор СО ответственен за все эти вопросы, следовательно, нужно организовывать их обучение по привлечению средств. Возможно, при визите к спонсору надо брать с собой атлета.

Элени (Кипр) презентовала информацию «Новая программа тренировки двигательной активности (ПТДА)».

В заключении совещания Рагна краткий обзор повестки двух дней и действий всех участников.

Следующая встреча членов Совета Лидеров СОЕЕ должна состояться 23-24 апреля 2020 г. в Польше (Варшава).

**Заключение.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют о поступательном развитии международного спортивного движения Специальной Олимпиады и подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования его структуры и отдельных элементов управления общественной организацией.

#### **Литература**

1. Совершенствование системы управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки, для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья: монография / [Текст] под ред. Т.П. Бегидовой. – Воронеж: ООО «ПТ», 2017. – 272 с.
2. Официальные правила Международной организации Специальной Олимпиады [Электронный ресурс]: URL: <http://media.specialolympics.org/resources/leading-a-program/general-rules/General-Rules-Russian.pdf> / (дата обращения 09.11.19)

### **СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

**Журавлев П.А.**

*Воронежский государственный институт физической культуры,  
Россия, г. Воронеж, хом-62@mail.ru*

**Филоненко Л.В., Кенесов К. (Казахстан), Махортых А.Н.**

*Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и  
Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж), Fil\_1@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются адаптивная физкультура, олимпийское и паралимпийское движения как значимые и перспективные направления в развитии казахстанского государства и общества.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, олимпийские виды спорта, развитие личности, деятельность государства.

Современный спорт в мировом пространстве играет огромную общественную и социальную роль, как в жизни отдельно взятого человека, так и в жизни целой страны. Духовный и физический компоненты личности каждого гражданина государства определяют здоровье всей нации в целом [3]. Одной из таких самостоятельных стран, политика которой, способствует здоровому развитию личности, формированию нации будущего и объединению общества выступают физическая культура и спорт в Республике Казахстан.

Первый президент страны – Нурсултан Абишевич Назарбаев обращал на этот вопрос самое пристальное внимание. Сам Нурсултан Абишевич с детства занимался: борьбой, боксом, горными лыжами, конным спортом, а будучи президентом, еще теннисом и гольфом. В своих ежегодных посланиях лидер казахской нации отмечал значимость повышения долголетия казахстанцев и развития у них стремления к здоровому образу жизни, независимо от возраста и социального статуса, путем широкого вовлечения в занятия физической культурой и спортом. Он также обращал внимание на воспитание будущего спортивного поколения спортсменов во благо построения суверенного казахского государства. Выступая перед спортсменами олимпийской сборной Казахстана, Нурсултан Абишевич Назарбаев говорил о значимости спорта в жизни человека и его совершенствовании, личностном становлении и развитии стремления к победе и достижению поставленных целей [1]. В этой связи в Республике Казахстан уделяется упор делается на развитии физической культуры и спорта. При этом значимыми и перспективными тенденциями в развитии казахстанского государства и общества являются олимпийское и паралимпийское движения. И, если олимпийский спорт уже имеет свою историю и замечательные результаты, то параолимпийское движение еще достаточно молодое и активно развивающееся.

Важной особенностью разностороннего развития личности выступает доступность физической культуры и спорта всему населению страны независимо от уровня здоровья и возраста [8]. В этой связи люди с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды) вовлекаются в занятия адаптивной физической культурой и различные виды паралимпийского спорта.

Говоря об адаптивной физической культуре, следует сказать, что она является достаточно новой для Казахстана, активно развивающейся сферой социально важной деятельности. Она реализуется в различных областях культуры, образования и социальной защиты населения. Адаптивная физическая культура посредством прямого участия в

процессах реабилитации и повышения качества жизни людей с особенностями в здоровье призвана изменить отношение общества к физической культуре в целом и данной категории граждан [2].

На людей с отклонениями в здоровье и инвалидов адаптивная физическая культура оказывает эффективное воздействие. Так, например, адаптивный спорт положительно влияет на личностное развитие людей с особенностями здоровья. Он способствует формированию психологических свойств личности: характера, качеств (благородства, трудолюбия), направленности, стремления к здоровому образу жизни и жизненным достижениям (победам и проигрышам), физическому и социокультурному развитию и совершенствованию, самодисциплине.

Для развития адаптивного спорта Казахстана в 2002 году был создан Паралимпийский комитет, который как координирующим орган спортивных организаций страны представляет на международной арене интересы казахстанских спортсменов-инвалидов. Его основными задачами являются:

- популяризация и распространение адаптивной физической культуры и национальных видов спорта среди инвалидов и людей с проблемами в здоровье;
- поддержка и интеграция инвалидов-спортсменов в отечественное и международное спортивное пространство;
- взаимосвязь и взаимодействие национального Паралимпийского комитета с международным и другими отечественными и международными спортивными организациями.

Уже сегодня казахстанские спортсмены имеют высокие результаты по результатам международных соревнований и являются гордостью и образцом для подражания подрастающим поколением. Так, в 2016 году пловчиха Зульфия Габидуллина завоевала первую паралимпийскую золотую медаль. Также серебряным призером Паралимпийских игр в Рио по пауэрлифтингу стала Раушан Койшибаева [5]. В 2017 году на Кубке Мира по пауэрлифтингу в Дубае юный спортсмен Буймов Захар завоевал золотую медаль [4]. А в 2018 году лыжник Александр Колядин впервые в истории Казахстана завоевал золотую медаль зимней Паралимпиады [6].

В Республике реализуются конкретные мероприятия по вовлечению инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями в занятия физической культурой и спортом. Для этих категорий людей при поддержке государства исполнительными органами на местах проводятся различные турниры с (областные, городские и районные) и чемпионаты по различным видам спорта. Так практически каждый год проводятся более 40 республиканских соревнований и турниров с участием более 4 тысяч

спортсменов-инвалидов. Увеличивается количество граждан с ограниченными физическими возможностями, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, например, с 18220 человек в 2013 году до 25220 человек в 2015 году.

С марта 2014 года успешно работает республиканский Центр спортивной подготовки для лиц с ограниченными физическими возможностями. В стране создаются условия для занятий спортом, качественной и профессиональной подготовки национальных сборных команд и создания спортивного резерва по летним и зимним паралимпийским видам спорта. С этой целью в 2018 году в городе Нур-Султане открылся Паралимпийский тренировочный центр [7].

В целях поддержки и побуждения спортсменов по инвалидным видам спорта, завоевавших звание чемпионов и призеров Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, осуществляется их материальное обеспечение за счет бюджетных средств на протяжении всей жизни.

Особое внимание государство уделяет проблеме детской инвалидности. С ноября 2018 года в Казахстане реализуется социальный проект «Саламатты болашақ», позволяющий с помощью адаптивной физической культуры и спорта успешно адаптироваться в обществе людям с инвалидностью. Дияс Азбергенов, генеральный директор Фонда «Samruk-Kazyna Trust» отмечает, что «целью этого проекта является создание полноценных условий для развития адаптивной физкультуры» [1]. Сегодня в Республике работают 11 спортивных клубов (в Мангистауской, Атырауской и Алматинской областях, а также городах Нур-Султане и Алматы), где есть возможность инвалидам заниматься спортом и физической культурой.

Таким образом, развитие адаптивного спорта и паралимпийского движения в Республике Казахстан является одним из приоритетных видов деятельности государственных и общественных структур, направленных на повышение физической культуры у граждан страны посредством создания условий естественной социальной среды для систематических физкультурно-оздоровительных занятий людей с ограниченными физическими возможностями, а также совершенствования подготовки спортсменов-инвалидов и резерва для участия в Паралимпийских играх.

#### Литература

1. Детский адаптивный спорт. – Режим доступа: [https://balanews.kz/bn\\_publication/detskii-adaptivnii-sport/](https://balanews.kz/bn_publication/detskii-adaptivnii-sport/) (дата обращения: 10.10.2019).
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Изд-во «Спорт», 2016. – Режим доступа: <http://e-libra.su/read/491549-teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kul-tury.html> (дата обращения: 8.10.2019).

3. Ежова А.В. Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности и здоровья школьников 7-8 лет, занимающихся в группах оздоровительного плавания и общей физической подготовки / А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст]: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 350-355.

4. Нельзя опускать планку вниз. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/67161249-Razvitie-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zalarinskom-rayone.html> (дата обращения: 10.10.2019).

5. О развитии массового спорта в учреждениях образования. – Режим доступа: [https://bilimvko.gov.kz/assets/images/document/doklad\\_sport.pdf](https://bilimvko.gov.kz/assets/images/document/doklad_sport.pdf) (дата обращения: 10.10.2019).

6. Ответ на депутатский запрос Премьер-Министра РК от 24 мая 2016 года № 20-11/1433 «Относительно развития физической культуры и спорта среди граждан с ограниченными физическими возможностями». Режим доступа: <https://www.zakson.kz/148365573-otvet-na-deputatskiy-zapros-premer.html> (дата обращения: 11.10.2019).

7. Почему уходящий год стал триумфом для паралимпийского спорта Казахстана. – Режим доступа: <https://sport.inform.kz/ru/post/pochemu-ukhodyaschiy-god-stal-triumfalnym-dlya-paralimpiyskogo-sporta-kazakhstan> (дата обращения: 8.10.2019).

8. Холодов О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Переславцев, М.Ю. Соловьева, О.М.Холодов, Т.А. Куликова // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.



# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

**Корчагин Д.С., Николаева Е.С.**

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1118582@bsu.edu.ru, nikolaeva\_e@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье характеризуется актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей футболистов 11-12 лет по средствам сравнения результатов тестирования с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, комплекс «ГТО», футболисты 11-12 лет.

В современной системе подготовки футболистов большое внимание уделяется скоростно-силовым способностям. На данном этапе развития футбола широко применяются различные методики тренировки, медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса и научный подход. В совокупности всех факторов, сегодня мы можем наблюдать быструю и динамичную игру, в которой, зачастую, всё решают секунды. Необходимо постоянно поддерживать и повышать уровень развития скоростно-силовых способностей для навязывания конкуренции и борьбы на футбольном поле. С этой целью необходимо понимать актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей у футболистов.

Выбранная нами тема наиболее остро востребована в системе подготовки футболистов, ведь исходя от имеющейся информации об актуальном состоянии скоростно-силовых способностей футболистов можно понимать и планировать процесс тренировочных занятий, календарь сборов, соревнований.

**Цель работы** состоит в анализе актуального состояния развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11–12 лет.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №3 г. Губкин. В исследовании принимали участие 10 футболистов.

В нем осуществлялась оценка результатов испытаний, соответствующих испытаниям на скоростно-силовые способности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Был проведён сравнительный анализ полученных результатов испытаний и нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», сделаны выводы об актуальном состоянии развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет.

Таблица 1 - **Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Испытания	Нормативы		
	Бронза	Серебро	Золото
«Прыжок в длину с места», см	150	160	180
«Прыжок в длину с разбега», см	270	280	335
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	32	36	46

Таблица 2 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Прыжок в длину с места»**

Фамилия, имя	Результаты (см)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	183	Золотой
Вольштейн Юрий	186	Золотой
Безпалько Кирилл	185	Золотой
Богданов Михаил	180	Золотой
Волков Виталий	182	Золотой
Григоров Артём	184	Золотой
Кондратенко Павел	184	Золотой
Рыбальченко Никита	193	Золотой
Солобуто Алексей	170	Серебряный
Устенко Андрей	174	Серебряный

Таблица 3 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Прыжок в длину с разбега»**

Фамилия, имя	Результаты (см)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	342	Золотой
Вольштейн Юрий	345	Золотой
Безпалько Кирилл	343	Золотой
Богданов Михаил	338	Золотой
Волков Виталий	337	Золотой
Григоров Артём	340	Золотой
Кондратенко Павел	339	Золотой
Рыбальченко Никита	354	Золотой
Солобуто Алексей	322	Серебряный
Устенко Андрей	330	Серебряный

Таблица 4 - **Результаты тестирования футболистов 11-12 лет в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Фамилия, имя	Результаты (кол-во раз)	Соответствие знаку
Аксёнов Роман	45	Серебряный
Вольштейн Юрий	49	Золотой
Безпалько Кирилл	57	Золотой
Богданов Михаил	45	Серебряный
Волков Виталий	45	Серебряный
Григоров Артём	50	Золотой
Кондратенко Павел	47	Золотой
Рыбальченко Никита	54	Золотой
Солобуто Алексей	35	Бронзовый
Устенко Андрей	43	Серебряный

**Таблица 5 - Соотношение результатов, полученных футболистами 11-12 лет в процессе выполнения тестовых упражнений и нормативов комплекса «ГТО»**

Испытания	Знак		
	Бронза	Серебро	Золото
«Прыжок в длину с места», см	0	2	8
«Прыжок в длину с разбега», см	0	2	8
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	1	4	5

**Таблица 6 - Средние результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей футболистов**

Испытания	Результаты	Соответствие знаку
«Прыжок в длину с места», см	182	Золотой
«Прыжок в длину с разбега», см	339	Золотой
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	47	Золотой

Исходя из полученных средних результатов группы, тестируемой по каждому из испытаний, мы видим, что средние результаты по каждому испытанию соответствуют золотому знаку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако, в тесте «Прыжок в длину с места» два испытуемых выполнили норматив на серебряный знак, в тесте «Прыжок в длину с разбега» эти же испытуемые так же показали результат, соответствующий серебряному знаку. Особо стоит отметить результаты теста «Поднимание туловища из положения лёжа на спине», где результат, соответствующий серебряному знаку, показали 4 испытуемых и 1 испытуемый выполнил тест на бронзовый знак.

Следовательно, актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет находится на достаточно высоком уровне, однако, необходимость в совершенствовании данных способностей остаётся острой.

#### **Литература**

1. 3 ступень – нормы ГТО для школьников 11-12 лет [Электронный ресурс]: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

### **БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ СКОРОСНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

**Петренко О.В., Омельченко Л.Е., Стрябков Д. В., Остапов Ю.А.**

*Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»,*

*Россия, г. Белгород*

*petrenko\_o@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье раскрываются базовые основы скоростно-силовой подготовки в спортивных играх. Описываются основные, общие упражнения, которые можно применять в игровых видах спорта.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, игровые виды, методы, упражнения скоростно-силового характера, теннис, волейбол, баскетбол.

Игровые виды спорта, такие как теннис, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и многие другие, по праву можно отнести к атлетическим видам спорта. Безусловно, в игровых видах спорта, требуются комплексное развитие физических качеств. Во время матчей спортсмены постоянно находятся в движении, приходится совершать огромное количество ускорений, рывков, прыжковых действий, наносить удары по мячу, теннисистам совершать ответные действия по мячу с сильным вращением, при всем при этом, вести психологическую борьбу с соперником [5].

В игровых видах спортивной деятельности важна максимальная концентрация внимания на противнике и на мяче.

Игровые виды способствуют развитию быстроты сложной реакции, концентрации и переключению внимания, развитию антиципации – способности к предвидению и прогнозированию [6].

Способности скоростно-силового характера проявляются преимущественно в упражнениях, в которых требуются существенные напряжения мышц и высокая скорость их сокращения [3].

В ряде литературных источников [2,3] скоростно-силовые способности определяются, как способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Скоростно-силовые качества определяют, как способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения [1].

Необходимо помнить, что в одних видах спорта результат в основном зависит от силовых компонентов движения, а в других – от скоростных. Так в игровых видах спорта преимущественно на 20-25% реализуют силовые способности, и 75-80% скоростные.

Безусловно, в каждом виде спортивной деятельности, существуют свои особенности построения спортивной тренировки для развития скоростно-силовых способностей, но проанализировав литературные источники по данной проблеме, мы нашли общие закономерности. Например, следующие методические приемы:

- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений;
- связки прыжковых упражнений;

- использование утяжелителей и предметов различной формы и массы и т.д.

Так же для развития скоростно-силовых качеств предлагается применять следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный [3].

Упражнения направленные для развития скоростно-силовых способностей можно применять следующие.

1. Приседания с отягощением;
2. Выпрыгивания вверх с отягощением;
3. Метание различных снарядов (ядро, набивной мяч);
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений с последующим стартовым ускорением;
5. Бег в гору. Обращать внимание на мощное отталкивание и высокое поднимание бедра.
6. Бег по лестнице вверх. Уделять внимание полному выпрямлению ноги при отталкивании ею, находящейся сзади;
7. Прыжки с места в длину;
8. Выпрыгивание вверх, из исходного положения упор присев, в положение прогнувшись;
9. «Пистолет» из и.п. - упор присев на одной ноге, другая - вперед. Быстро подняться или выпрыгнуть вверх;
10. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь обеими ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой ногой приземлиться на обе ноги. Можно применять пятикратные прыжки с измерением длины прыжка.
11. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки, установленные на небольшой высоте и пр.).
12. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. Оно может быть либо создано партнёром, который упирается руками в плечи или опирается о поясницу ученика, бегущего со старта навстречу, либо реализовано с использованием вожжей, перекинутых через плечи бегущего.

Дозировка выполнения данных упражнений продолжительностью одной серии – 30с – 2 мин; интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1 – 3 мин, количество повторений – 5 – 9, в зависимости от задач тренировочного занятия.

### Литература

1. Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Ю.А Виноградов, З.Н. Вяткина – М. Просвещение, 1990. -287с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ.культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М.: Издательство Астрель, ООО Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 580 с.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

### ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

**Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.**

*Белгородская Межстилевая Федерация Айкидо,*

*Белгородский государственный национальный*

*исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*is2010@yandex.ru, tanygord@mail.ru, koreneva @bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье представлена методика обучения формированию умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо.

**Ключевые слова:** айкидо, дистанция, методика обучения.

**Введение.** С вводом новых правил, в огромной степени, возрастает роль умения контролировать дистанцию в бою, а соответственно и все, что связано с выработкой этого навыка. В традиционном айкидо выделяют три основные дистанции:

1. Чика Ма - малая дистанция, дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперед.

2. Ма - средняя дистанция для нападения и для защиты. Между партнерами примерно один большой шаг.

3. То Ма - большая дистанция, между партнерами несколько шагов. Используется при работе с оружием.

Во время поединка дистанция представляет собой сферу вокруг айкидоки, в пределах которой он в безопасности. Если соперник входит в эту область, у айкидоки два пути: восстановить ма-ай или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если нападающий превосходит физически или вооружён. Ма-ай зависит от того, нападает вооружённый или безоружный противник. Соответственно в случае с оружием дистанция должна быть

больше. Вместе с тем «Ма-ай» не всегда означает именно «дистанцию» — а также «безопасное место в пространстве», которое открывается на время удара — большинство «входов» тесно связаны с понятием «Ма-ай» и ведут защищающегося именно в эту безопасную зону. Ма-ай» так же зависит от понятия «Кудзуси» (выведение из равновесия) — чем более разбалансирован нападающий, тем просторнее «Ма-ай», так как из такого положения он не сможет атаковать, например ударить второй «свободной» рукой [2].

Чувство дистанции рассматривается в соревновательном айкидо как умение бойца точно определять расстояние до противника. В соревновательном айкидо чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. На разных дистанциях это чувство у бойца не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции[3].

В ходе исследования и при разработке методики, позволяющей сформировать чувство дистанции, за основу была взята стандартная классификация дистанции, в боевых искусствах и в айкидо в частности, которая подразумевает деление дистанции на 3 вида: ближняя, средняя, дальняя.

Ближняя дистанция – расстояние дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперёд. Эта дистанция равна длине руки человека, в нашем случае длине руки 10-12 летнего ребенка – 60 см и меньше. В соревновательном айкидо эта дистанция борьбы. По правилам соревновательного айкидо с этой дистанции нельзя наносить удары ножом, поэтому эта дистанция выгодна для безоружного или защищающегося бойца. На данной дистанции защищающийся не может быть атакован вооруженным противником ни в Тай Сабаки, ни в Танто Рандори, при этом может делать приемы.

Средняя дистанция – расстояние длины двух рук или одного большого шага, в нашем случае от 60 см. до 150 см. Увеличение до 150 см. обусловлено тем, что к длине двух рук добавляется длина ножа. В соревновательном айкидо эта дистанция выгодна для спортсмена с ножом, так как это дистанция наиболее удобна для нанесения удара.

Дальняя дистанция - между партнерами несколько шагов. В нашем случае более 150 см. В соревновательном айкидо эта дистанция более предпочтительна для защищающегося бойца, без ножа, так как с нее сложно нанести выверенный спортивный удар, особенно для спортсменов начального уровня.

**Методы и организация исследования.** Тренерский состав Белгородской команды решил разработать на основе уже имеющихся материалов ряд упражнений на умение контролировать дистанцию в бою. На базе секций Белгородской Межстилевой Федерации

Айкидо был проведен педагогический эксперимент. Испытуемыми являлись 40 начинающих спортсменов 10-12 летнего возраста.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были распределены на 2 группы. Экспериментальная группа и контрольная группа. В контрольной группе занятия проводились в соответствии с типовой программой Национальным Советом Айкидо России, где присутствуют упражнения на развитие умения контролировать дистанцию с партнером, который так же ставит задачу поддержать эту дистанцию. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены дополнительные упражнения на развития умения контролировать дистанцию с противником, в задачу которого входило нарушать эту дистанцию. Также регулярно предлагались упражнения, предусматривающие работу без партнера: бой с тенью, работа с мишенью; и коллективные игры на развитие умения контролировать дистанцию.

В результате были определены около 50 упражнений на развитие данного навыка, которые учили традиционный японский подход к этому аспекту, опыт других видов спорта и боевых искусств (бокса, фехтования, рукопашного боя и т.д.). Эти упражнения использовались в подготовке юных спортсменов Белгородского Клуба Соревновательного айкидо (БекСАй) к всероссийским и международным турнирам. Была разработана методика позволяющая сформировать умение контролировать дистанцию в поединке.

При подготовке на первом этапе, спортсменам даются упражнения которые разъясняют принцип дистанции, как основополагающий принцип айкидо. Упражнения, в которых два спортсмена перемещаются на заданной дистанции, при этом оба стараются сохранить эту дистанцию. Вначале используются упражнения в которых оба спортсмена двигаются по простой однообразной траектории, в одном направлении. Чуть позже в учебный процесс вводились упражнения, в которых партнеры двигались, периодически меняя направление. Также в этот момент вводились упражнения на умения наносить удар в неподвижную цель или в цель,двигающуюся по постоянной траектории.

На втором этапе в учебный процесс вводились упражнения, в которых спортсмен работал с воображаемым соперником, упражнения из серии «Бой с тенью», когда спортсмен свободно перемещается по татами сам моделируя ситуацию. Вначале он двигается в одном направлении, делая резкие перемещения в противоположном направлении. На этом этапе больше использовались упражнения, которые развивали умение находится на средней дистанции, так как эта дистанция менее сложна для контроля чем ближняя дистанция, и более важна для атаки чем дальняя дистанция.



На третьем этапе спортсменам предлагались упражнения на умение контролировать ближнюю дистанцию. Также в этот момент вводятся упражнения на умения наносить удар в цель, двигающуюся по постоянной меняющейся траектории.

На последнем этапе спортсмену предлагались упражнения на умения переходить с одной дистанции на другую, много коллективных игр на развитие умения контролировать дистанцию и упражнений с соперником, который постоянно сокращал или разрывал дистанцию.

Составлена классификация упражнений и игр направленных на развитие умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо, которая включает разделение:

- а) по количеству партнеров (партнер отсутствует, один партнер, много партнеров);
- б) по характеру действия соперника (помогает поддерживать дистанцию, старается нарушить заданную дистанцию);
- в) по целевой направленности (упражнения для умения быть на ближней дистанции, упражнения для действия на средней дистанции, упражнения для действия на дальней дистанции, упражнения на умения менять дистанцию);
- г) по происхождению упражнения (классические упражнения айкидо, упражнения спортивных единоборств).

**Результаты и их обсуждение.** В первых двух соревнованиях спортсмены экспериментальной группы выиграли 2 первых, 5 вторых и 2 третьих места. Спортсмены контрольной группы выиграли 1 первое 3 вторых и 3 третьих мест.

**Таблица №1 – Результаты первой серии соревнований.**

Группы	Районо-городское первенства, ноябрь 2014			Всероссийское первенство, декабрь 2014		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	1	3	1	1	2	1
Контрольная	1	1	2	0	2	1

Данные результаты соревнований показали, что на начальном этапе спортсмены обеих групп находились на одном уровне готовности. Базовые упражнения на понимание дистанции не дали существенного роста в умении контролировать дистанцию в поединке, что и обусловило практически одинаковые результаты спортсменов обеих групп.

В третьих и четвертых соревнованиях спортсмены показали следующие результаты в соревнованиях.

**Таблица №2 – Результаты второй серии соревнований.**

Группы	Первенство Белгородской обл, апрель			Всероссийское первенство, май		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	2	4	3	2	2	3
Контрольная	0	0	2	0	0	1

Третьи и четвертые соревнования показали существенную разницу в уровне готовности спортсменов экспериментальной и контрольной группы. Спортсмены экспериментальной группы выиграли в этих двух соревнованиях 4 первых, 6 вторых и 6 третьих мест в категориях поединки (Тай Сабаки) в то время как спортсмены контрольной группы смогли выиграть только 3 третьих мест. Спортсмены контрольной группы большее время находились на выгодной для себя дистанции, что позволило им выиграть больше призовых мест.

В начале и в конце эксперимента бои спортсменов экспериментальной и контрольной группы были оценены 5 экспертами. Для оценки использовалась специальная таблица для оценивания умения контролировать дистанцию в поединке.

В начале эксперимента средняя оценка умения контролировать дистанцию в бою контрольной группы равнялась 3,08 балл, а экспериментальной группы 3,05 баллов. Был получен суммарный балл каждого ученика экспериментальной и контрольной группы и произведено сравнение двух выборок по F-критерию Фишера в начале эксперимента. Вычисленное значение критерия Фишера  $F_{эмпири}$  = 1.755 оказалось меньше критического для уровня значимости  $P \leq 0,05$ , где  $F_{крит} = 2,15$  и меньше критического для уровня значимости  $P \leq 0,01$ , где  $F_{крит} = 3,00$  что означает, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов не имеется различий между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Это позволяет сделать вывод, что в начале эксперимента экспертная оценка не выявила различий в умении контролировать дистанцию в обеих группах, соответственно юные спортсмены находились на одном уровне и это было основанием для начала проведения педагогического эксперимента.

Подобная экспертная оценка была также проведена в конце эксперимента. В результате умение контролировать дистанцию в поединке у контрольной группы было оценено в среднем на 3,47 балла, а экспериментальной группы на 4,25 балла. Используя суммарную оценку каждого из спортсменов контрольной и экспериментальной групп было произведено сравнение двух выборок по F критерию Фишера в конце эксперимента. По полученным данным эмпирическое значение критерия Фишера составляет  $F$  (эмпирическое) = 2,22. Таким образом, полученная величина  $F_{эмпири}$  попала в зону неопределенности. Т.е. можно утверждать, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов умения контролировать дистанцию в поединке у юных спортсменов имеется различие между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Таблица №3 – Сравнение оценок умения контролировать дистанцию у юных спортсменов соревновательного айкидо в начале и в конце эксперимента

	Экспериментальная группа M±m	Контрольная группа M±m	Fкрит при P≤0,05	Fкрит при P≤0,01	Fэмпири	Вывод
Начало эксперимента	15,5±0,42	15,15±0,33	2.15	3.00	1.755	Различия не достоверны
Конец эксперимента	21,25±2,5	17,3±5,5			2.22	Различия достоверны

Результаты соревнований и оценки экспертов показали значительную разницу в умении контролировать дистанцию в поединке у спортсменов экспериментальной и контрольной группы. При этом надо сказать, что результаты соревнований в категориях, которые не связаны с умением контролировать дистанцию, таких как Ката, Какари Гейко, Кихон доуса где спортсмены показывают базовые движения не отличались ни в экспериментальной, ни в контрольной группе.

**Заключение:** При планировании учебно-тренировочного процесса занимающихся соревновательным айкидо, необходимо использовать весь спектр упражнений на развитие умения контролировать дистанцию с учетом принципа от простого к сложному. В процессе формирования умения контролировать дистанцию необходимо одновременно развивать такие качества как быстрота одиночного движения, быстрота реакции, ловкость, быстрота начальных движений при подготовке спортсменов в соревновательного айкидо. При освоении умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо вначале необходимо сформировать общее представление о дистанции, затем формируется умение находиться на средней дистанции, потом формируется умение находиться на близкой и дальней дистанции. После этого формируется умение переходить с одной дистанции на другую. Не следует рассматривать умение контролировать дистанцию в бою как умение, которое должно выработаться само по себе, в процессе отработки техник. Этому умению необходимо целенаправленно обучать.

#### Литература

1. Бекетов О.В., Формирование умения контролировать дистанцию в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном айкидо. Автореф. магистерской диссертации, Белгород, 2016. -74с.
2. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: "София", 1997. – 368 с.
3. Романов В.Б., Бой на дальней, средней и ближней дистанции. М.: Физкультура и спорт. 1979.— 189 с.
4. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. Мн.: Харвест. 2007. – 752 с.
5. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке, Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009. – 198 с.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО КАРАТИСТА

**Воронин И.Ю., Лычев М.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
[ivoronin@bsu.edu.ru](mailto:ivoronin@bsu.edu.ru)

**Аннотация.** Цель работы состояла в оценке изменения физической подготовки юного каратиста.

**Ключевые слова:** карате, физическая подготовка, изменение показателей в течение трехлетнего цикла тренировок.

Современное карате «...представляет собой вид восточных единоборств, в котором используются удары руками и ногами для нанесения ущерба атакующему сопернику» (И. Грядунов, К. Грядунов, 2018). Это искусство самозащиты предполагает использовать кроме ударов, «...блоки, захваты, подножки и подсечки, что должно обеспечить максимальную эффективность на различных дистанциях (дальней, ближней и средней) и в любой ситуации при нападении соперника» (С. Иванов-Катанский, 1997).

В связи с этим, кроме технической подготовки, важную роль играет развитие физических качеств спортсмена [1,3,5].

Особенность работы было изменение показателей кандидата в мастера спорта по карате в течение трёхлетнего цикла тренировки.

Результаты изменения физической подготовленности юного каратиста представим в виде таблицы 1.

**Таблица 1 - Изменение физической подготовленности юного каратиста в процессе подготовки к международным соревнованиям**

Тест	Год тестирования		
	2017	2018	2019
Бег 30 м, (сек)	4,8	4,4	4,1
Прыжок в длину с места, (см)	222	236	252
Подтягивание на перекладине, (к-во раз)	6	8	11
Челночный бег, (сек)	7,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, (см)	1190	1376	1648

Из результатов, представленных в таблице 1, следует, что время пробегания дистанции юного каратиста в тесте «бег 30 м» улучшилось с 4,8 зарегистрированного в 2017 году до 4,1 сек к 2019 году. Таким образом, за трехлетний период тренировочной период улучшение в пробегании 30 метрового отрезка у испытуемого улучшилось на 0,7 сек, что составляет 14,5%.

Оценка физической подготовки юного каратиста свидетельствует о том, что в тесте «Прыжок в длину с места» она возросла с 222 см (по оценке 2017 года) до 252 см (по тестированию 2019 года). Можно заключить, что прыжок в длину, оценивающий изменение скоростно-силовых показателей юного каратиста, возрос на 30 см, что составляет 11,9 %.

Количество подтягиваний юного каратиста улучшилось с 6 до 11 раз, что свидетельствует о значительном увеличении его силового потенциала на 45,5%.

Время пробегания дистанции юного каратиста в тесте «Челночный бег 3x10 м» улучшилось с 7,1 сек до 6,5 сек в ходе проведения педагогического эксперимента.

Исходя из выше представленных результатов, заключаем, что с 2017 по 2019 время пробегания дистанции сократилось на 0,6 секунды. Это говорит об улучшении координационных способностей юного каратиста на 8,4%.

Скоростно-силовая подготовка юного каратиста, оцениваемая тестом «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы» улучшилась с 1190 см выявленное в 2017 г. до 1648 см к 2019 году. Общий прирост показателей юного каратиста при метании мяча улучшился на 442 см, что составляет 27,8%.

Подводим итоги тестирования изменения показателей тестирования физической подготовленности юного каратиста с 2017 по 2019 годы. Можно отметить, что наибольший прирост выявлен нами в силовых показателях рук, так как по тесту «подтягивание» он составил 44,5%. Скоростно-силовые показатели рук в тесте «метание» возросли на 27,8%, а ног - в тесте «прыжок» - 11,9%. Показатели быстроты юного каратиста по тесту «бег 30 м» улучшились на 14,5 %, а способности к координации в тете «челночный бег» только 8,4%.

### Литература

1. Гожин, В.В., Дементьев В.Л., Сизяет С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца [Текст] / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяет. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 240 с.
2. Грядунов, И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст] / И. Грядунов, К. Грядунов. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
3. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под. общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. - 368 с.
4. Иванов-Катанский, С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст] / С.А. Иванов-Катанский. – М., 1999. – 565 с.
5. Кабанов, А.В., Сидоров А.А. Каратэ – до [Текст] / А.В. Кабанов, А.А. Сидоров. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 94 с.
6. Хассел, Р.Дж. Полный курс каратэ [Текст] / Р.Дж. Хассел. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 316 с.

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

**Ермоленко С.А., Рябков И.В.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье затрагивается тема конкурентоспособности российских спортсменов и инновационных подходов к её повышению. Данная тема актуальна, так как спорт в России всегда был и остается популярным. Описываются цели Международного олимпийского комитета, рассматриваются подходы к повышению конкурентоспособности российских спортсменов на олимпийских играх.

**Ключевые слова:** олимпийские игры, спортсмены, инновационные подходы, конкурентоспособность.

Россия – одна из ведущих спортивных держав мира, и победы российских спортсменов на главных турнирах планеты год от года лишь подтверждают этот статус. В стране постоянно проходят различные соревнования, в том числе мирового уровня – Зимняя Олимпиада-2014 в Сочи, Летняя Универсиада в Казани-2013, в 2016-м прошли три чемпионата мира и два чемпионата Европы, а в 2018-м состоялся Чемпионат мира по футболу, который охватил 11 российских городов. Проведение и подготовка подобных мероприятий предполагает наличие современной инфраструктуры – спорткомплексов, стадионов, лыжных трасс, тренировочных баз и других объектов, доступных для занятий профессиональным и любительским спортом.

Наверное, более половины русских в детстве пробовали себя в каком-либо виде спорта. А кто-то даже в нескольких видах.

В современных же видах русские не отстают от своих соперников. Сюда можно отнести керлинг, фигурное катание, хоккей и иные олимпийские виды спорта. Вообще в России сегодня снова входит в моду здоровый образ жизни. Поэтому люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы и бассейны.

Большую популярность в стране приобрел теннис. Некоторые связывают этот факт с увлечением экс-президента страны Бориса Ельцина именно этим видом спорта. Сегодня российские теннисисты известны всему миру. Шарапова, Курникова, Кафельников, Мыскина – вот лишь самые знаменитые русские теннисисты. Они прекрасно выступают на Уимблдоне и других соревнованиях.

Хоккей - еще один успешный вид спорта в стране. Российская команда занимает достойные позиции на соревнованиях. Здесь также сохранились традиции советской школы. Другой спортивной игрой, распространенной в стране, является футбол.

Интересной особенностью российского футбола является его многонациональный состав. Спартак, ЦСКА, Zenit, Локомотив – названия наиболее известных футбольных клубов. Но если прослушать информацию о составе российской команды в начале матча, то вряд ли там будет хотя бы половина русских игроков. Нужно отметить, что сборная России по футболу под предводительством Станислава Черчесова показала достойный результат на чемпионате мира в 2018 году.

Вообще в России популярны многие виды спорта. Причем как на профессиональном, так и на любительском уровнях.

Отдельное слово следует сказать о российских болельщиках. Здесь это тоже можно назвать видом спорта. Русским вообще свойственно чувство соперничества. В них живет командный дух. Поэтому они всегда с удовольствием готовы болеть за соотечественников. Мы заранее готовимся к тому, чтобы прийти на стадион и болеть за любимую команду. Мы покупаем флаги, которые иногда достигают огромных размеров. На шарфах, шапках, и даже на лицах – везде можно будет увидеть цвета российского флага.

Физическая культура и спорт является той социальной сферой, от эффективности функционирования которой существенно зависит физическое, духовное, интеллектуальное здоровье и благополучие личности и общества в целом. В борьбе за свободное время, средства, интерес потребителей физическая культура конкурирует с телевидением, шоу-бизнесом, игровым бизнесом и т.д. Поэтому конкурентоспособность физкультурно-спортивных организаций, обеспечивающая рост числа потребителей физкультурно-спортивных услуг (то есть, увеличение количества физкультурников и спортсменов), является основополагающим условием усиления действенности физической культуры в современном обществе, успешного решения социальных задач физической культуры.

Конкурентоспособность представляет собой интегративную характеристику личности специалиста, обеспечивающую ему более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию на соответствующем отраслевом рынке труда, устойчиво высокий спрос на его услуги (востребованность); она определяется качеством личности специалиста и качеством его профессиональной деятельности. Ее уровень зависит от степени соответствия личностных качеств и профессиональных знаний, умений и навыков конкретного специалиста объективным требованиям профессиональной деятельности и социально-экономическим условиям.

Серьезное отношение государства к физической культуре и спорту, к проблемам ее развития объясняется важнейшей социальной миссией, возложенной на данную сферу.

Реализуя общие и специфические функции, физическая культура обеспечивает прогрессивное развитие личности и общества, повышение качества населения. П.А.Рожков, находясь в должности Председателя Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, отмечал: «Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения». Вследствие этого забота о развитии физической культуры и спорта в России вновь стала одной из важнейших, ключевых составляющих социальной политики государства.

Стратегия развития Олимпийского комитета России предполагает следующие позиции:

1) Усилить взаимодействие со спортивными федерациями и государственными органами в направлении создания наилучших условий подготовки спортсменов–кандидатов в Олимпийскую команду России.

2) Обеспечить на правах координатора подготовку спортсменов к выступлению в составе Олимпийской команды России.

3) Обеспечить стабильность созданной системы управления подготовкой спортсменов к выступлению на Олимпийских играх в период с 2016 по 2020 год.

Содействие развитию спорта высших достижений, прежде всего, заключается в создании наилучших условий для подготовки и успешных выступлений спортсменов и спортивных сборных команд Российской Федерации на международных соревнованиях, в число которых входят Олимпийские игры, Юношеские олимпийские игры, Европейские юношеские олимпийские фестивали, а также другие международные соревнования, проводимые под патронажем МОК. Создание таких условий является общей целью органов государственной власти и спортивных организаций, включая Олимпийский комитет России и спортивные федерации, поэтому задачи по достижению этой цели и комплексы формируемых данными субъектами мероприятий должны соответствовать и взаимно дополнять друг друга. В связи с этим Олимпийский комитет России совместно с органами государственной власти и спортивными федерациями должен принимать участие в формировании и мониторинге исполнения программ подготовки спортсменов и Олимпийской команды к Олимпийским играм и иным соревнованиям, проводимым под патронажем МОК; организационно-техническом обеспечении участия спортсменов и команд на Олимпийских играх и иных соревнованиях, проводимых под патронажем



МОК; разработке и реализации индивидуальных программ развития, поддержки и реабилитации спортсменов- кандидатов в Олимпийскую команду России.

Достижения спортивной науки и медицины являются важнейшей составляющей развития спорта. Спортивная наука создает и поддерживает современную и эффективную научно-методическую базу подготовки спортсменов, формирует новые знания у тренерского состава. Спортивная медицина, в свою очередь, призвана обеспечить сохранность здоровья спортсменов и их способность в течение длительного временного периода показывать высокие результаты.

Исходя из всего вышеизложенного можно ответить на вопрос «Какие же инновационные подходы к повышению конкурентоспособности российских спортсменов в олимпийских видах спорта имеются в перспективе?»

Прежде всего, это дальнейшее развитие инфраструктуры массового спорта. Она реально должна быть, что называется, в шаговой доступности.

Во- вторых, необходимо создавать максимально благоприятные условия для государственно- частного партнёрства в сфере спорта и физической культуры, задействовать вместе с государственными, бюджетными ресурсами потенциал предпринимательской инициативы, желание малого и среднего бизнеса работать в сфере массового спорта, оказывать гражданам востребованные услуги – от организации доступных секций до выпуска недорогой спортивной формы и инвентаря. Кроме того, не секрет, что профессиональный спорт, крупные спортивные мероприятия и турниры коммерчески весьма привлекательны, в том числе серьёзный доход получают здесь и рекламные компании, и различного рода лотереи. Словом, со спортом прямо связана и целая бизнес-индустрия.

В третьих, нужно ещё раз внимательно проанализировать соответствующую систему нормативного регулирования. И в том числе предусмотреть чёткие и понятные принципы, по которым часть доходов, формирующихся вокруг профессионального спорта, целевым образом направлялась бы на развитие массового спорта, воспитание новых звёзд, способных стать примером для подрастающих поколений.

Отдельно хочу остановиться на вопросах взаимодействия Олимпийского комитета России, национальных спортивных федераций и профильных ведомств с международными спортивными организациями. Необходимо существенно усилить участие России в подготовке и реализации решений по ключевым вопросам международной спортивной повестки, же как и системную работу по защите прав и

интересов наших атлетов. И действовать здесь активно, последовательно, в рамках единых подходов и согласованной линии.

Это прямо касается и известной истории с допингом. Конструктивное сотрудничество с профильными международными структурами налажено. Нужно окончательно «закрыть» остающиеся вопросы, сделать всё, чтобы на Олимпийских играх в Токио в 2020 году все без исключения члены сборной нашей команды не подвергались никаким ограничениям, чтобы мы не давали никакого повода тем, кто использует спорт в политических целях, действовать против интересов России. И в обеспечении международных позиций нашего спорта, и в его развитии внутри страны очень многое зависит от грамотной координации. Все министерства, ведомства, общественные организации, чья деятельность связана со спортом, должны работать максимально плотно, иметь общие комплексные программы развития по конкретным направлениям. В том числе это касается внедрения и использования передовых научных, технических достижений, а также вопросов кадрового обеспечения.

Не меньше внимания требуют вопросы совершенствования системы защиты трудовых прав тренеров и самих спортсменов, развитие специализированной медицинской помощи и реабилитации для людей, которые отдали спорту годы и десятилетия своей жизни. И конечно, следует развивать меры дополнительного поощрения атлетов и тренеров.

В спорте высших достижений эту задачу уже много лет успешно решает Фонд поддержки олимпийцев России. Но надо охватить все уровни спорта, поддержать энтузиастов и подвижников, которые трудятся на местах, реализуют нужные и перспективные проекты, являются настоящими наставниками для молодёжи.

**Заключение.** Исходя из этого, хочу сказать, что на сегодняшний день олимпийская сборная России имеет большие перспективы и цели. Не сомневаюсь, что все поставленные задачи будут реализованы, а методы и подходы к повышению конкурентоспособности российских спортсменов сыграют немаловажную роль. Ещё раз хочу подчеркнуть, что физкультура, спорт это не какая-то «развлекушка», это чрезвычайно важное, государственное, без всякого преувеличения, дело. От этого зависит и решение наших демографических проблем и задач, и здоровье нации. Это, без всякого преувеличения, политическая задача, связанная с престижем страны на международном уровне, с демонстрацией наших достижений в области социальной политики, здравоохранения. Это всё связано между собой очень тесно и очень глубоко переплетается. Удачи и побед российским спортсменам на предстоящей олимпиаде в Токио в 2020 году!

### Литература

1. “Физкультура и труд” . А. В. Жеребцов. Москва. 1986.
2. “Быт и культура” . Составитель Ф. А. Александров. Редактор Н. Султанова. Москва. 1978.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие, Манжелей И.В., 2015

## ИНФОРМАТИВНОСТЬ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

**Доброхотова Ю.Д., Кочеткова Ю.А., Дрогомерецкий В.В.**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,*

*Республика Татарстан, г. Казань*

*julia0127d@yandex.ru, drogomeretskiyvova@mail.ru*

**Аннотация.** Данная работа посвящена изучению и анализу контрольно-переводных нормативов на начальном этапе подготовки спортсменов по плаванию. С помощью корреляционного анализа была определена взаимосвязь между нормативами физической подготовки и спортивными результатами пловцов. Результаты корреляционного анализа подтверждают, что контрольно-переводные нормативы спортивно-технической подготовки являются наиболее информативными. Хотя процентное соотношение показывает больше половины группы положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, но в приоритете при переводе на следующий год обучения должны быть нормативы по спортивно-технической и плавательной подготовке спортсменов.

**Ключевые слова:** контрольно-переводные нормативы, сенситивные периоды, плавательная подготовка, корреляционный анализ, этапы отбора, ОФП.

**Актуальность.** Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней подготовки юных пловцов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Что касается этапа начальной подготовки, то на данном этапе осуществляется обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие координации, гибкости и быстроты движений, общей выносливости, теоретическая подготовка, переводные испытания.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков физического развития;
3. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
4. Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
5. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
6. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости и координационных возможностей;
7. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
8. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

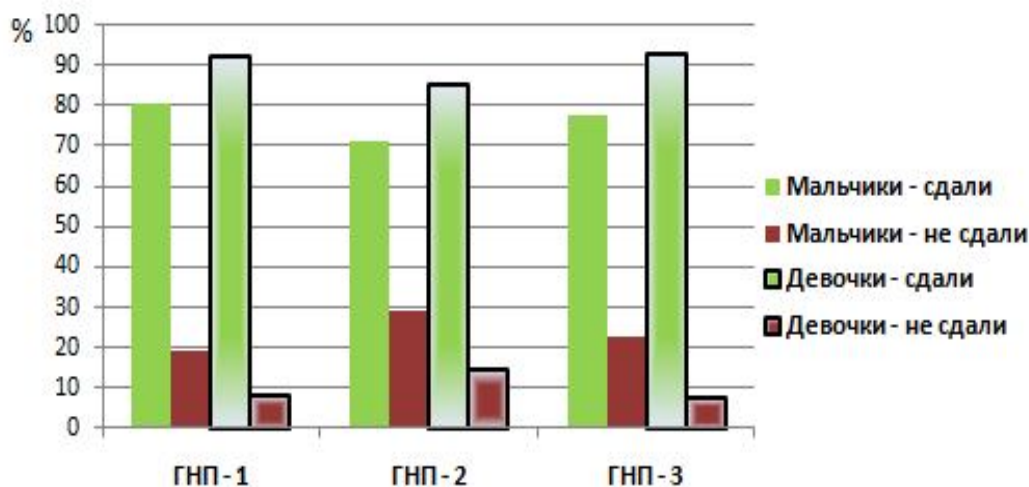
**Цель исследования** - определить информативность и соотношение контрольно-переводных нормативов на начальном этапе подготовки пловцов.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Для определения информативности контрольно-переводных нормативов на начальном этапе подготовки нами были проанализированы и определены нормативы для зачисления и перевода пловцов, а также выявлено соотношение сдачи контрольно-переводных нормативов и проведен корреляционный анализ по ним.

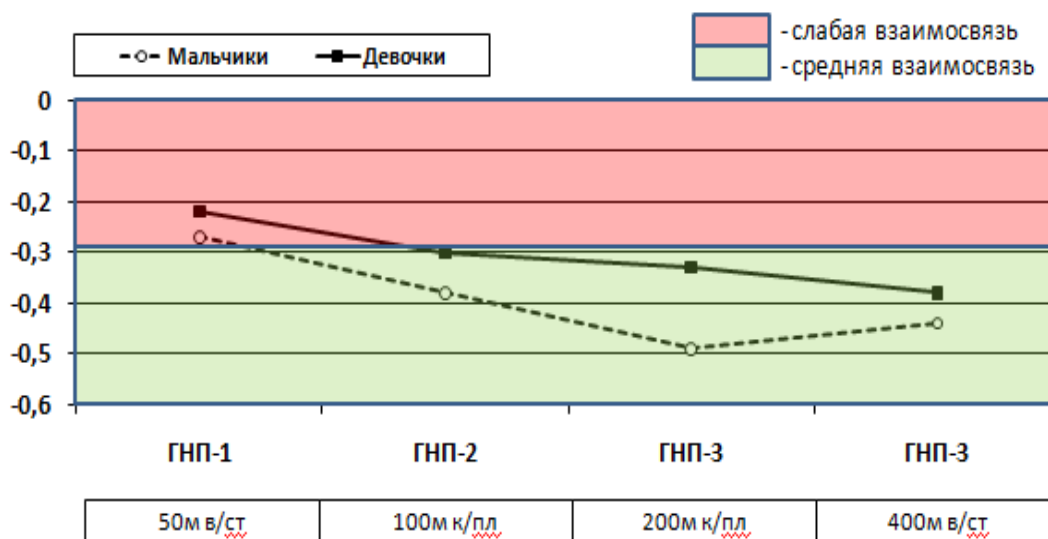
Контрольно-переводной норматив «выкрут прямых рук» в группах начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения сдали больше половины спортсменов (мальчиков и девочек), в процентном соотношении в ГНП-1 сдали 84,7% спортсменов, в ГНП-2 – 75,5%, в ГНП-3 – 81,7%. Однако корреляционный анализ результатов «выкрут прямых рук» у мальчиков и девочек и результатов контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки показал, что существующая между ними связь является слабой. Контрольно-переводное упражнение является не информативным для улучшения

результатов на дистанциях. Полученные нами результаты являются статистически достоверными.



**Рисунок 1 – Выкрут прямых рук у мальчиков и девочек**

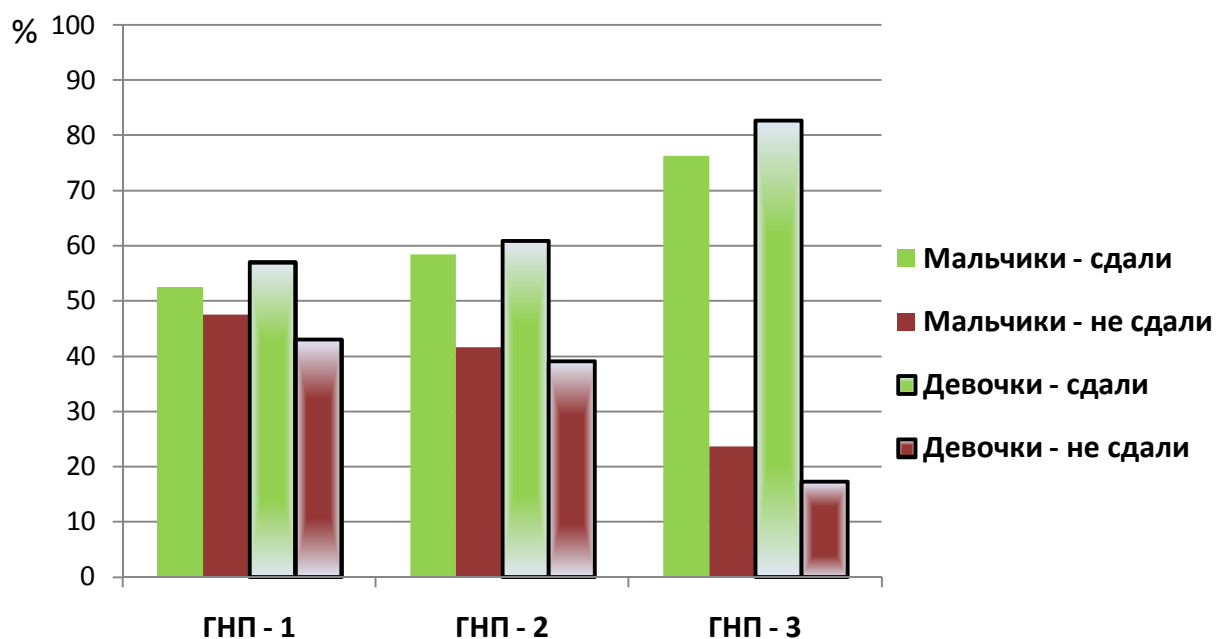
Контрольно-переводной норматив «прыжок в длину с места» в группах начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения сдали больше половины спортсменов, в процентном соотношении в ГНП-1 сдали 66,8% спортсменов, в ГНП-2 – 72,5%, в ГНП-3 – 72%. Корреляционный анализ результатов в прыжке в длину с места у мальчиков и девочек и результатов контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки показал, что существующая между ними связь является средней. Контрольно-переводное упражнение можно считать информативным для улучшения результата на спринтерских и средних дистанциях. Полученные нами результаты являются статистически достоверными.



**Рисунок 2 – Взаимосвязь результатов в прыжках в длину с места и спортивных результатов в плавании у мальчиков и девочек**

Согласно теории сенситивных (чувствительных) периодов в развитии основных физических качеств скоростно-силовые способности наиболее эффективно развиваются у девочек и мальчиков в возрасте 10-14 лет. Таким образом, прыжок в длину с места целесообразно включать в контрольно-переводные нормативы с этапа начальной подготовки для оценки скоростно-силовых способностей юных пловцов. Однако в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание данное упражнение включено в программу нормативов только на этапе совершенствования спортивного мастерства, что не вполне соответствует возрастному периоду физического развития.

Следующий контрольно-переводной норматив «челночный бег» показал, что положительных результатов сдачи нормативов в ГНП-1 – 54,1%, в ГНП-2 – 59,2%, в ГНП-3 – 78%. Однако корреляционный анализ результатов в челночном беге у мальчиков и девочек и результатов контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки показал, что существующая между ними связь является слабой. Контрольно-переводное упражнение является не информативным для улучшения результатов на дистанциях. Полученные нами результаты являются статистически достоверными.



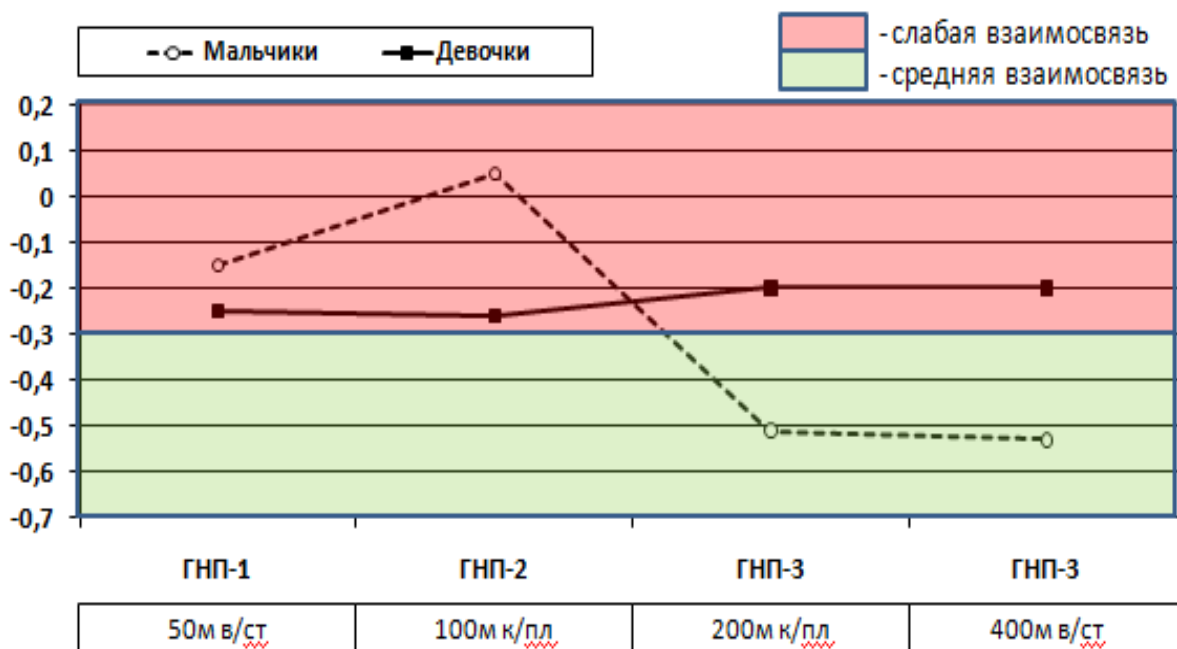
*Рисунок 3 – Челночный бег у мальчиков и девочек*

Согласно теории сенситивных (чувствительных) периодов в развитии основных физических качеств быстрота наиболее эффективно развивается у девочек и мальчиков в возрасте 8-11 лет. Таким образом, челночный бег целесообразно оставить контрольно-переводным нормативом только на начальном этапе подготовки для оценки быстроты юных пловцов в качестве ОФП. Однако в Федеральном стандарте спортивной подготовки

по виду спорта плавание данное упражнение включено в программу нормативов на всех этапах подготовки пловцов, вплоть до этапа высшего спортивного мастерства, что не соответствует возрастному периоду физического развития.

Корреляционный анализ результатов у мальчиков и девочек в броске набивного мяча и результатов контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки показал, что существующая между ними связь является слабой. Контрольно-переводное упражнение бросок набивного мяча является не информативным для улучшения времени на дистанциях на этапе начальной подготовки. Также свидетельствует низкий показатель эффективности сдачи данного норматива спортсменами (ГНП-1 – 0,3%, ГНП-2- 4,9%, ГНП-3 – 8,7%).

Согласно теории сенситивных (чувствительных) периодов в развитии основных физических качеств скоростно-силовые способности наиболее эффективно развиваются у девочек и мальчиков в возрасте 10-14 лет, «пиковое» развитие достигается в 12-13 лет. Поэтому бросок набивного мяча целесообразно включить в контрольно-переводные нормативы только на этапе спортивной специализации для оценки скоростно-силовых способностей. Однако в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта плавание данное упражнение включено в программу нормативов на всех этапах подготовки пловцов, вплоть до этапа высшего спортивного мастерства, что не соответствует возрастному периоду физического развития.



**Рисунок 4 – Взаимосвязь результатов в броске набивного мяча весом 1 кг и спортивных результатов у мальчиков и девочек**

Аналогично проводился корреляционный анализ результатов у мальчиков и девочек техники плавания (длина скольжения) и результатов контрольно-переводных нормативов на начальном этапе подготовки. По результатам мы выявили, что взаимосвязь между этими признаками средняя, данный норматив информативен. Процентное соотношение также подтвердило положительную сдачу спортсменами контрольно-переводного норматива «длина скольжения» в ГНП-1 составляет 53,3%, в ГНП-2 – 54,4%, в ГНП-3 – 92,9%.

**Заключение.** Не смотря на высокий показатель спортсменов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов, однако, по результатам корреляционного анализа нормативов физической подготовки и спортивных результатов пловцов можно заключить, что на этапе начальной подготовки важными для перевода спортсмена являются нормативы спортивно-технической подготовки (плавание на дистанциях в ГНП-1 – 50м вольным стилем, в ГНП-2 – 100м комплексное плавание, в ГНП-3 – 200м комплексное плавание с полной координацией и учетом времени, также длина скольжения) и нормативы физической подготовки (прыжок в длину с места).

Согласно теории сенситивных (чувствительных) периодов в развитии основных физических качеств на этапе начальной подготовки наиболее эффективно развиваются у девочек и мальчиков гибкость, координация, быстрота и скоростно-силовые качества на базе ОФП. Соответственно для оценки развития данных физических качеств у спортсменов на начальном этапе подготовки целесообразно оставить контрольно-переводные нормативы «выкрут прямых рук», «челночный бег». А так же целесообразно включить в контрольно-переводные нормативы для оценки координации имитационные гребки на суше всех способов плавания (это оценивается и освоение техники способов плавания), а для оценки скоростно-силовых качеств – подъем туловища из положения лежа. Последнее упражнение оценивает силу мышц туловища, так как для эффективной техники плавания спортсмену важно иметь крепкий торс.

#### Литература

1. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание[Текст]: постановление Правительства РФ от 19.06.2012 г. №607 //Собрание законодательства РФ. – 2012. –№26. – С.3525.
3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Положение о системе контроля и зачетных требований Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная



школа плавания «Касатка» [Текст]: утв. директором МАОУ ДО «ДЮСШ плавания «Касатка» 24.08.2016. – Казань. – 2016. – №68. – 7 с.

5. Программа предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта Республиканской детско-юношеской спортивной школы по водным видам спорта «Акватика» [Текст]: утв. директором ГБУ ДО РДЮСШ по водным видам спорта «Акватика» 14.09.2015. – Казань. – 2015. – 55 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ**

**Воронин И.Ю., Лычев М.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
ivoronin@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Цель работы состояла в повышении эффективности физической подготовки юных каратистов. Предполагалось, что использование метода сопряженного воздействия позволит повысить эффективность физической подготовки юных каратистов.

**Ключевые слова:** карате, физическая подготовка, сопряжённый метод тренировки.

Каратэ как вид спортивного единоборства в последнее время приобретает большую популярность среди школьников. Это, по-видимому связано во-первых, с высокими результатами спортсменов, показанных на соревнованиях международного уровня, и, во-вторых, введение карате в программу Олимпийских игр.

Следует отметить, что высокие спортивные результаты связаны с эффективным учебно-тренировочным процессом с квалифицированными спортсменами. Спортсмены, тренеры и инструкторы в сфере восточных единоборств постоянно подчеркивают, что «... только на базе высокой физической подготовки можно достигнуть значительных спортивных результатов» (1, 2, 3, 4 и др.).

Анализ литературных источников показал, что проблема общей физической подготовки юных каратистов является малоизученной, поэтому исследовательская работа на обозначенную выше тему является актуальной.

Исследование проводилось на юных каратистах, что позволило выделить контрольную и экспериментальную группы. С контрольной и экспериментальной группой учебно-тренировочный процесс проводил тренер-преподаватель МС России Лычев М.С.

До начала эксперимента (сентябрь 2015) занятия в группе проводились тренировки по одной программе и внимание тренера уделялось в основном на техническую подготовку и исправление ошибок при выполнении приемов.

В ходе исследовательской работы группа каратистов была разбита на две: контрольную и экспериментальную. В тренировочном процессе экспериментальной

группы применялась разработанная нами методика, а в контрольной – работа проходила по обычной программе.

Для совершенствования ударных действий и физических кондиций в экспериментальной группе использовался резиновый жгут два раза в неделю.

Упражнения со жгутом выполняются 1/3 от времени, отведенного на совершенствование ударов руками. Это позволяет не только улучшить физические кондиции юных каратистов, но и улучшить их техническую подготовку.

Результаты, полученные в ходе первого и второго тестирования (март 2016) каратистов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности каратистов в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Эксперимент		t	Достоверность различий
		Начало	Окончание		
прыжок вверх с места	Эксп.	36,8	43,2	2,42	$P \geq 0,05$
	Контр.	36,9	39,8	2,11	$P \leq 0,05$
подтягивание	Эксп.	5,1	6,8	2,30	$P \geq 0,05$
	Контр.	5,2	6,4	2,07	$P \leq 0,05$
динамометрия ведущей кисти	Эксп.	21,2	26,6	2,45	$P \geq 0,05$
	Контр.	21,7	25,4	2,20	$P \leq 0,05$
наклон вперед	Эксп.	2,8	4,35	2,89	$P \geq 0,05$
	Контр.	2,9	4,50	2,90	$P \geq 0,05$
бег с ВПБ на месте (10 с)	Эксп.	27	36	2,75	$P \geq 0,05$
	Контр.	28	33	2,25	$P \leq 0,05$

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в тесте «наклон вперед», определяющем динамику гибкости в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что каратисты контрольной и экспериментальной групп имеют статистически достоверный прирост показателей ( $P \geq 0,05$ ).

Рассмотрим силовые и скоростно-силовые показатели каратистов контрольной и экспериментальной групп. В тестах: «бег с высоким подниманием бедра», «динамометрия ведущей кисти», «подтягивание», «прыжок вверх с места» средние показатели каратистов экспериментальной группы превзошли контрольную от 3,5 до 8,5 %. Следует отметить, что обработка полученных результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики показала достоверный прирост у каратистов экспериментальной группы.

Можно заключить, что экспериментальная методика является более эффективной, чем общепринятая.

### Литература

1. Вихман В.Д. Школа каратэ-до [Текст]. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
2. Грядунов И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст]. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст]. – М., 1999. – 565 с.
4. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. Каратэ [Текст]. – М.: 2007. – 927 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА

**Давиденко В.Н., Хасанова Г.М., Ефимова Т.В., Хохлова О.А.**

Тульский государственный педагогический университет им.Л.Н. Толстого,  
Россия, г. Тула

Узбекский государственный институт физической культуры,  
Узбекистан, г. Чирчик.

vladimirdavidenko@rambler.ru, taska19@mail.ru, Gala-GIMFIG@yandex.ru,  
astro1963@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются стили работы тренера, проблемы и специфика управления учебно-тренировочным процессом

**Ключевые слова:** тренер, здоровье, профессиональная работа.

Каждый тренер использует в своей профессиональной деятельности некоторые приемы и способы, в целом формирующие его собственный стиль деятельности. Эти стили можно классифицировать в три вида: авторитарный, либеральный, демократический. В большинстве случаев, деятельность тренера содержит в себе части нескольких стилей [1].

Авторитарный стиль. Все отношения тренера со своими воспитанниками строятся на принципах единоначалия, подавления самостоятельности и инициативности, достаточно жесткой дисциплины и безусловного послушания. Полностью отсутствует обсуждение заданий, не учитывается мнение членов команды. Имеет место неправильное представление структуры взаимоотношений в спортивном коллективе [2].

Типы личности, при которых наблюдается авторитарность:

1) сильные люди, имеющие большую уверенность в себе. Самооценка этих людей находится на высоком уровне, не теряется присутствие духа, обладают чувством незаменимости, ведут людей за собой, вовремя принимают правильные решения. В итоге происходит заикливание только на развитии своего "Я", а не личности воспитанников;

2) самооценка таких людей занижена, присутствует тревожные состояния, комплексы, некая скованность. Характерным отличием также является излишний скептицизм, занудливость, подозрительность, желанием защитить себя. Они стараются самоутвердиться за счет тирании, небольшого деспотизма.

Проявляется данный стиль в явлении прессинга, требования тренера доведены до абсурда. Представителя авторитарного стиля также достаточно жесткие, как и бездушные.

Либеральный стиль. Спортсмены, занимающиеся у такого тренера самостоятельны. Сам же тренер идет на поводу у воспитанников, не ориентируется в межличностных отношениях, берет во внимание мнение авторитетных членов команды. Достаточно редко контролирует деятельность спортсменов, и в целом равнодушен к собственной работе. Характерными чертами такого тренера является чувство такта, дружелюбие, не обидчивость. Основными средствами коммуникации являются уговоры, одобрения, замечания. Либеральные тренеры обладают жалостью к себе, негативно настроены к всяческим новациям. Последствием такого подхода является недисциплинированность воспитанников, их безответственное поведение. В данном стиле выражается явление тренерской апатии [1].

Демократический стиль. К своим воспитанникам тренер проявляет личностное уважение, разрешает обсуждать его задания и поручения. Большое значение уделяет мнению спортсменов. Берет на себя важные и срочные дела. Общается со всеми членами коллектива на равных, не имеет любимчиков. Основными методами управления в данном стиле являются просьба, рекомендация, совет, указание. У тренера преобладают такие качества личности как прямолинейность, требовательность как к себе, так и к другим, тактичность, цельность и т.д. Недопустимо проявление раздражительности, невроз подобного поведения. В его действиях отмечается справедливость, вежливость, деликатность, доброжелательность, объективность, он всегда охотно идет на контакт. Тренер – демократ при любых обстоятельствах стоит на стороне своих воспитанников, обеспечивает их защиту, прислушивается к ним, ведет диалог, помогает спортсменам состояться как личности. Он радуется жизни, способен к самокритике, любит работу и обладает высоким уровнем собственного достоинства [1].

Успешная деятельность тренера-педагога, во многом, результат приобретенной авторитетности самого тренера, которая появляется во время профессиональной деятельности. Авторитетность педагога следствие специфической позиции профессионала, формирующая воздействие на спортсменов, определяющая возможность принятия важных решений, давать оценку и советы членам своего коллектива.

Настоящий авторитет в первую очередь зависит от высокого уровня личных и профессиональных качеств. Таковыми являются эмпатия, общение в демократическом стиле, в позитивном настрое, постоянное самосовершенствование, эрудированность, компетентность в своей сфере, проявление справедливости и доброты, культурная общность. В тоже время, имеют место быть и некоторые ложные авторитеты, такие как

уступчивость, отчужденность, педантичность, унижение, поучительность, непрекаемость своего авторитета, авторитетность профессиональной должности, ученость, сомнительность, хвастовство, скромность, веселость и т.д. Данные проявления авторитета связаны друг с другом и редко существуют в чистом виде.

В его основании в первую очередь должна лежать профессиональная работа тренера-педагога, в том числе его жизнь в свободное от работы время, способность к самокритике, поведение, позиция в гражданской сфере.

Подлинный авторитет складывается из следующих аспектов:

- терпение - первый шаг к авторитету;
- педагог как равноправный член команды;
- наличие тактичности в воспитательной деятельности тренера;
- отсутствие страха правдивых высказываний перед начальством;
- ведет обыденную жизнь;
- осведомленность о всех аспектах жизни своих воспитанников;
- не навязчивая помощь, советы;
- личным примером показывает достойное поведение;

Авторитет тренера держится на человеческом факторе, на том насколько он знает жизнь членов своей команды, оказании помощи им и его ответственности за воспитание учеников перед обществом [3].

В наше время в высших образовательных учреждениях происходят серьезные перемены, в образование вносится множество инноваций, тем самым появляется множество сложностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности тренеров и преподавателей физической культуры. Мы решили выяснить недостатки в работе тех и других.

Цель нашей работы состоит в исследовании трудностей, появляющихся у тренеров и преподавателей.

Были поставлены следующие задачи:

1. Определить трудности, имеющиеся в профессиональной деятельности педагогов физической культуры и тренеров различных видов спорта.
2. Выяснить причины, вызывающие эти сложности.
3. Выполнить сравнительный анализ сложностей педагогической деятельности тренеров и преподавателей.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.

### 3. Педагогическое наблюдение.

#### Анализ научно-методической литературы

Было проведено анкетирование среди тренеров по плаванию, художественной гимнастике, каратэ и преподавателей физической культуры. Затем по результатам исследования было проведено собеседование с респондентами, обращено внимание на необходимость усиления самоподготовки и самосовершенствования.

Педагогическое наблюдение за ходом педагогического процесса на уроках физической культуры проводилось с целью определения возникающих педагогических ситуациях, что и было использовано при разработке анкет. Наблюдения проводились на базе Ташкентского медицинского института (ТашМИ).

Исследование проводилось среди педагогов со стажем от 7 лет. Всего было опрошено 16 человек.

Сравнительный анализ трудностей, возникающих у тренеров и преподавателей физической культуры показал следующее:

1. Одной из главных причин, которую отмечают спортивные педагоги как наибольшую трудность в своей деятельности, является слабая финансовая поддержка государства.

2. Второй по важности сложностью отмечается работа с родителями своих воспитанников.

3. На третье место по значимости тренеры и преподаватели ставят проблему недостаточного количества инвентаря.

4. Следующей по важности является проблема информированности о нововведениях произошедших в правилах спортивных соревнований.

Но, в то же время, малая осведомленность об изменениях и нововведениях рассматривается как некомпетентность преподавателя.

5. Еще одной достаточно важной проблемой для преподавателей физической культуры является то, что они вынуждены находить нестандартные пути взаимодействия со своими учениками, так как имеют дело с большим количеством разных характеров. В том числе, трудности касаются и аспекта дисциплины в коллективе.

6. Проблема предоставления учебно-методической отчетности в тренерской профессиональной деятельности, сложности составления документации.

Деятельность тренера в спортивной сфере один из видов деятельности человека, который имеет свою специфику.

Центральной проблемой в педагогической деятельности выступает проблема диалога педагог - ученик, тренер - спортсмен. Существующая на протяжении многих лет

практика современной спортивной педагогики предопределяет во многих случаях доминирующую роль тренера, диктующего необходимые правила, жестко ограничивая учебно-тренировочную работу воспитанника и большинство нюансов его личной жизни. Мы считаем, что необходимо пересматривать данные взаимоотношения, переводя их в конструктивное русло и доверительные отношения. Следует отказаться от диктата и предоставлять воспитуемым больше свободы, способствуя воспитанию ответственности за свои действия.

### Литература

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: Астрель, 2002. - 864 с.
2. Попов В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно -технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: Автореф. канд. дис. М., 1968. - 23 с.
3. Бобровник В.И. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов-прыгунов//Сб. научных трудов /Под ред. С.С. Ермакова - Харьков: ХХПИ. - 2003. - № 9. - С. 103 - 114.

### ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ СИЛЫ ТЯГИ В ВОДЕ ПЛОВЦОВ 10-11 ЛЕТ

**Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Агошков В.В., Черняев В.В.**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Россия, г. Казань*

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,  
Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
delphin87@inbox.ru*

**Аннотация.** В статье авторы приводят эмпирические данные исследований силы тяги юных пловцов в воде после применения разработанной методики повышения скоростных способностей. В основу методики положено использование экспериментального тормозящего приспособления. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенной методики.

**Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, сила гребка, сила тяги в воде, чувство воды, техника плавания

Тренировочная подготовка юного пловца - многоцелевой процесс, включающий в себя сочетание развитие общих и специальных качеств: физических и технических [3]. Перед тренером всегда стоит сложная задача в определении соотношении компонентов технической и скоростно-силовой подготовки в различных мезоциклах [1]. Успешность результата спортсмена, как отмечают исследователи в этой области, определяется уровнем скоростно-силовой подготовки [4]. Но при этом необходимо учитывать важность такого явления как «чувство воды» у пловца. Важно не потерять его при воспитании силы (общей и специальной) и скорости плавания. Зачастую прирост «грубой силы» негативно

сказывается, как на чувстве опоры о воду, так и на технике плавания. Так же важно следить за уменьшением внешнего гидродинамического сопротивления воды [2]. Эти вопросы методического характера встают перед каждым тренером, когда он применяет тормозящие приспособления различных конструкций. Согласно предварительным поисковым и экспериментальным исследованиям, известные тормозящие приспособления имеют ряд негативных воздействий на технику и чувство воды пловца [5-8]. Упомянутая проблематика и явилась основой для авторского исследования в области повышения силы тяги пловца в воде. Одним из основополагающих критериев разработки экспериментального тормозящего устройства и методики его применения было сохранение чувства воды и техники гребковых движений.

**Цель исследования.** Выявить эффективность использования в скоростной подготовке юных пловцов (10-11 лет) экспериментального тормозящего приспособления, состоящего из последовательных кольцевых сегментов различного диаметра.

**Методы исследования.** Обзор и анализ данных научной литературы, патентный поиск, измерения силы тяги в воде  $F$  (кг), расчёт коэффициента координации по формуле:  $((F \text{ координации}) / (F \text{ ноги} + F \text{ руки}) - 1) / 100$ , педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** В эксперименте были задействованы пловцы спортивно-оздоровительных групп (мальчики) 10-11 лет, имеющие юношеские разряды: экспериментальная группа ЭГ ( $n=13$ ) и контрольная группа КГ ( $n=15$ ). Исследование проводилось с сентября 2018 по май 2019г. и состояло из следующих этапов:

- тестирования исходного уровня физического развития экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ), функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде ( $F$ );

- применение авторского экспериментального тормозящего устройства в течение года в периоды скоростно-силовой подготовки ЭГ на отрезках 15м и 25м кролем на спине, кролем на груди;

- итоговое тестирование уровня физического развития, функциональной подготовленности, техники плавания, силы тяги в воде.

В КГ применялись общепринятые средства повышения скоростных способностей: лопатки, тормозящие пояса и шортики.

Тестирование силы тяги в воде проводилось посредством пружинного динамометра (с точностью шкалы до 0,1кг), зафиксированного на бортике и привязанного к поясному ремню испытуемого с помощью шнура длиной 5м. Пловец в течение 10с



выполнял гребки с максимальным усилием. Фиксировалось среднее значение развиваемого усилия.

**Результаты исследования.** Тестирование исходного уровня не выявило достоверных различий в физическом развитии и плавательной подготовке.

Время прохождения дистанции 25м кролем на груди в ЭГ была  $25,19 \pm 2,32$ с, а в КГ  $25,22 \pm 1,46$ с. На дистанции 50м этим же способом время было соответственно  $52,98 \pm 2,13$ с и  $52,86 \pm 3,53$ с.

В показателях измерений силы тяги в воде в начале эксперимента также достоверных различий не выявлено. К примеру, средний показатель сила тяги в плавании руками кролем на спине у ЭГ составил  $5,09 \pm 0,96$  кг, а у КГ  $5,03 \pm 1,06$  кг. Среднее значение силы тяги ногами кролем на груди было у ЭГ  $3,86 \pm 0,91$  кг, а у КГ  $3,77 \pm 1,40$  кг. В показателях силы тяги отдельно правой и левой руками кролем на груди и на спине также выявлены схожие значения без достоверных различий.

***Итоговые показатели силы тяги в воде пловцов 10-11 лет***

Показательг	ЭГ	КГ	P
F ноги кроль на груди (кг)	$5,69 \pm 0,93$	$5,76 \pm 1,34$	
F ноги кроль на спине (кг)	$5,68 \pm 0,95$	$5,47 \pm 0,90$	
F руки кроль на груди (кг)	$8,28 \pm 1,57$	$7,28 \pm 0,55$	$\leq 0,05$
F руки кроль на спине (кг)	$8,23 \pm 1,02$	$7,32 \pm 1,10$	$\leq 0,05$
F кроль на груди координация (кг)	$12,01 \pm 1,97$	$10,64 \pm 0,95$	$\leq 0,05$
F кроль на спине координация (кг)	$10,36 \pm 0,91$	$9,67 \pm 0,72$	$\leq 0,05$
Коэффициент координации кроль на груди(%)	-14,00	-18,00	
Коэффициент координации кроль на спине (%)	-25,00	-24,00	

В конце педагогического эксперимента в мае 2019 г. было проведено итоговое тестирование физического развития, функциональной подготовленности, скоростных способностей на дистанции 25м и 50м кроль на груди и на спине, силы тяги (F) в воде отдельных гребков, только руками, только ногами и в полной координации движений. Основные показатели силы тяги в воде представлены в таблице ниже.

Как видно, в конце педагогического эксперимента между группами наблюдается ряд существенных достоверных различий ( $P \leq 0,05$  по t-критерию Стьюдента). Это наблюдается в показателях F руками кролем на спине и на груди. В частности, среднее значение F руки кроль на груди у ЭГ больше на 1,00 кг, чем у КГ. Чуть менее преобладание ЭГ составило в данных F руки кроль на спине - около 0,90кг.

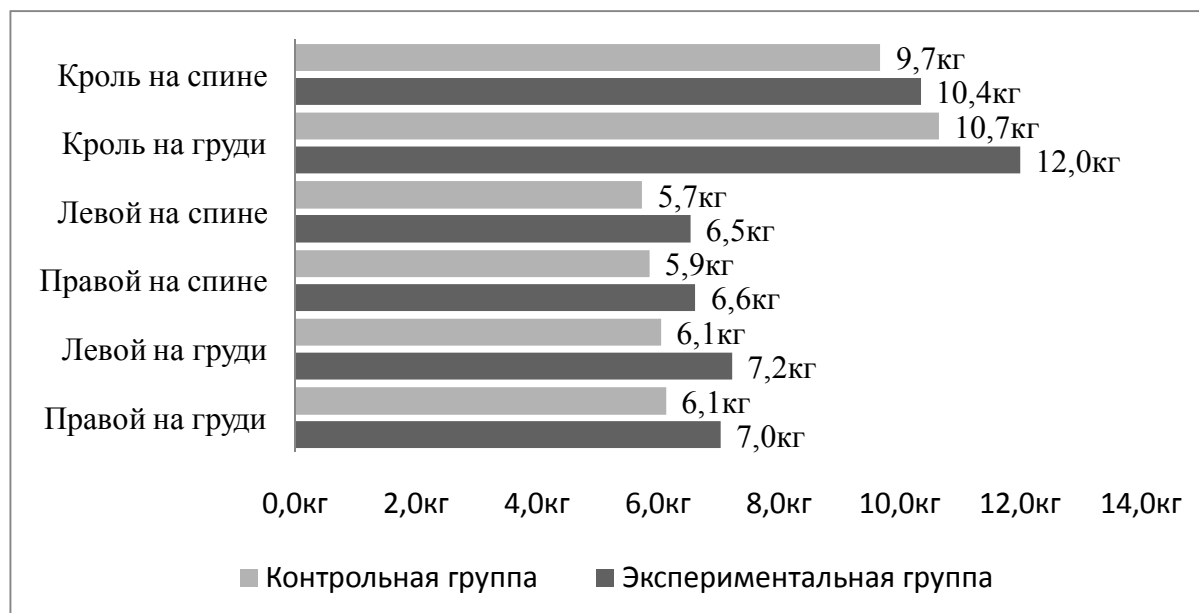
При измерении F кроль на груди в координации показатель ЭГ превысил КГ на 1,37кг. В средних величинах F кроль на спине координация такого расхождения не

зафиксировано, но, тем не менее, эта разница достоверна ( $P \leq 0,05$  по t-критерию Стьюдента).

Немаловажным показателем техничности и согласованности гребковых движений с тяговыми усилиями, с чувством воды, является коэффициент координации. При его расчёте сразу видно, как сумма тяги отдельных гребковых движений рук и работы ног не совпадает с результирующей тягой пловца. Чем больше коэффициент со знаком (-), тем больше надо уделить внимания общей согласованности движений пловца.

В случае обзора полученных данных педагогического эксперимента, очевидно, что плавание в полной координации способом кроль на груди у ЭГ выглядит более предпочтительным, эта разница составила 4%. Координация в плавании кролем на спине у обеих групп испытуемых даёт практически одинаковый эффект. Следует также отметить, что кроль на груди имеет большую эффективность у всех групп пловцов, что указывает на склонность юных спортсменов к этому способу плавания, хотя изучение и совершенствование технических элементов имело равноценные доли в тренировочном процессе в течение учебного года.

Дальнейший анализ тяговых усилий включал в себя сравнение силы гребка в воде отдельно каждой рукой с плаванием в полной координации. Результаты этих измерений и их средние значения представлены на диаграмме ниже.



Показатели измерений отдельных гребков получены таким же способом, что и описанные выше. При плавании кролем на спине, у ЭГ сила левого гребка уступает правому на 0,1 кг. У КГ левая рука показывает меньшее усилие, по отношению к правой, на 0,2 кг.

В гребке кролем на груди у ЭГ большее усилие оказывает левая рука, что составило разницу на 0,2 кг. У КГ такой разницы не обнаружено, среднее значение в группе у левой и правой руки абсолютно одинаково.

Сравнение групповых значений выявило большие показатели у ЭГ. На гребке правой рукой в положении кролем на спине у ЭГ преобладание над КГ составило 0,6кг. Это же усилие на гребке левой рукой имеет преимущество на 0,8 кг.

В способе плавания кролем на груди показатели имеют ещё большую разницу между ЭГ и КГ. Усилие, оказываемое правым гребком у ЭГ превысило аналогичное действие КГ на 0,9 кг, а левым гребком на 1,1 кг.

Процентное соотношение усилия сильнейшей руки по отношению к координации показало следующие аспекты. В плавании кролем на спине у ЭГ сила гребка одной рукой в воде составляет 64,07% от полной координации. У КГ эти данные очень близки и равны 61,01%, что превышает на 3%.

Вычисление соотношения в способе кроль на груди выявило большее значение у обеих групп пловцов. Например, у ЭГ сила гребка сильнейшей рукой составила 58,33% от полной координации, а у КГ 57,34%.

Анализ соотношения силы тяги одними руками и полной координации так же выявил некоторые различия между группами испытуемых. В плавании способом кроль на спине у ЭГ сила гребков руками составила 79,90% от координации, а у КГ 81,33%. Здесь видно, что доля рук более значима в группе, не применявшей экспериментальное устройство.

В плавании способом кроль на груди у ЭГ усилия рук составили 69,00%, что почти совпадает с показателями КГ – 68,67%. То есть в этом измерении разницы между средними значениями практически нет.

Не смотря на то, что в плавании основным движителем считаются руки, сила тяги ног тоже имеет большое значение. Это также заметно при вычислении долевого значения усилия при работе одними ногами по отношению к полной координации. К примеру, у ЭГ отдельная сила тяги ног кролем на спине составила 55,15% от полной координации. Очень схожие результаты определились у пловцов КГ – 56,56%. Как видно из этих цифр, F ноги составили более половины от полной координации.

Процентное соотношение F ногами кролем на груди и F полной координации этим способом, показало, что у ЭГ F ноги в конце эксперимента имеют меньшее значение, чем у КГ. Показатели выглядят следующим образом: ЭГ F ноги кроль на груди – 47,41%, КГ – 56,47%.

**Выводы.** Анализ результатов тестирования силы тяги в воде позволил сделать следующие выводы:

- у пловцов ЭГ достоверно выше показатели в плавании руками кролем на спине, руками кролем на груди, кролем на спине и кролем на груди в полной координации;

- сила тяги ногами способами кролем на спине и кролем на груди у ЭГ и КГ достоверных различий не имеет;

- коэффициент координации у ЭГ лучше в плавании кролем на груди, в плавании кролем на спине разницы не обнаружено;

- при плавании способом кроль на груди в координации у ЭГ большее значение имеют гребковые усилия рук, у КГ это значение меньше.

Таким образом, можно заключить, что применение экспериментального тормозящего устройства в процессе занятий спортивно оздоровительных групп пловцов 10-11 лет достоверно лучше способствует увеличению силы тяги в сравнении с традиционными тормозящими приспособлениями. Кроме того, предложенная методика способствует лучшей координационной согласованности при плавании способом кроль на груди.

#### Литература

1. Аришин А.В. Срочные постнагрузочные изменения функционального состояния организма у пловцов-спринтеров. Актуальные вопросы физической культуры и спорта // труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А. И. Погребного. Т 16. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. С.98-107.

2. Понимасов О.Е. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца /О.Е. Понимасов, Е.В. Потапова, А.О. Миронов// Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №3 (133). С.186-189.

3. Пашин А.А., Васильев А.В. Определение эффективности тренировочных средств для развития скоростно-силовых способностей пловцов-кролистов на основе инструментальных средств оперативного контроля // Вестник спортивной науки. 2015. №5. С.10-14.

4. Воронцов А.Р. Использование тренировочных средств и средств контроля для реализации силовых возможностей в плавании /А.Р. Воронцов, А.Б. Кочергин, Б.А. Дышко// Плавание. – 2011. – № 3. – С. 64–65.

5. Дрогомерецкий В.В. Влияние применения тормозящих средств на чувство воды и технику плавания /В.В. Дрогомерецкий, Д.Ю. Казаков, А.А. Третьяков, М.В. Бондарева// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. №4. С. 188-195.

6. Дрогомерецкий В.В. Исследование влияния тормозящих приспособлений на технику и чувство воды пловца / В.В. Дрогомерецкий, М.С. Коренева, Г.Л. Нестеренко, М.П. Спириин, А.А. Третьяков// Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28508>

7. Бондарева М.В. Взаимосвязь негативных влияний тормозящих приспособлений на технику гребка и чувство воды пловца /М.В. Бондарева, В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков, М.С. Коренева, П.П. Кондратенко//Дискурс. 2019. 2 (28) С. 34-41.

8. Бондарева М.В. Обзор средств и методов повышения скоростных способностей пловцов /М.В. Бондарева, В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков// Дискурс. 2018. 3 (17). С. 50-56.

## К ВОПРОСУ О СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ АКРОБАТОВ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ

**Меденцева И.А., Никулин И.Н., Каплун И.И.**  
*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
МБОУ СОШ №36 г. Белгорода  
Irina\_borovskaya\_97@mail.ru,*

**Аннотация.** Статья посвящена особенностям силовой подготовки акробатов массовых спортивных разрядов. Рассмотрены задачи силовой подготовки применительно к специфике вида спорта, наиболее распространенные упражнения, методы и методические приемы планирования нагрузки. Представлены особенности развития различных ведущих в акробатике силовых способностей.

**Ключевые слова:** сила, силовая подготовка, акробатика, силовые упражнения, физические качества.

Современная спортивная акробатика с ее прогрессирующей сложностью соревновательных программ требует от спортсменов исполнения упражнений самой высокой трудности. Устойчивый рост спортивных результатов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования не только техники двигательных действий, но и разработки новых, более эффективных средств, методов и приемов физической подготовки.

Как отмечает Н.Л. Горячева с соавторами, особое место в подготовке сложных акробатических упражнений занимает развитие физических качеств, одним из которых является силовая подготовка, без которой невозможно освоение новых элементов и, следовательно, рост спортивного мастерства [2].

Качество силовой подготовки существенно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства и возможность овладения сложными упражнениями. Основные средства силовой подготовки акробатов включают в себя: силовую тренировочную разминку, обеспечивающую физическую подготовленность и психический настрой на предстоящую работу; специальные силовые упражнения, которые применяются для активизации мышечных усилий в процессе выполнения балансовых и вольтижных упражнений; технико-силовую подготовку, предполагающую специальную работу над техникой силовых упражнений и включающую специальные упражнения, стимулирующие совершенствование проявления качества выполнения силовых элементов; комбинированные силовые упражнения, которые применяются для одновременного развития нескольких качеств [2,3,5].

В процессе формирования и совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей решаются две основные задачи: повышение скоростно-силового потенциала

отдельных мышц и специфических мышечных групп; увеличение степени эффективного использования силы при выполнении соревновательных упражнений [5].

По режиму мышечной работы упражнения на силу можно подразделить на статические и динамические. При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в висе или упоре, стойка на руках, сложное равновесие партнера и т.д. После небольшого отдыха упражнение повторяется. При выполнении динамических упражнений преодолевается определенный вес или вес меньший, чем предельный.

Учитывая многообразие разновидностей акробатики и обязанностей спортсменов (верхние, средние, нижние), необходимо сказать о необходимости развития взрывной силы, силовой выносливости, статодинамической силы и у нижних, и у средних, и сочетания всех силовых характеристик у акробата-верхнего [3;4].

Для развития взрывной силы и реактивных свойств нервно-мышечного аппарата используется полный арсенал средств силовой подготовки как отдельно, так и в комплексе (упражнения с грузом, прыжковые упражнения, упражнения в ударном режиме работы мышц, изометрические упражнения) [1].

В упражнениях с весом используют метод повторных усилий. Вместе с тем, возможно использование и метода максимальных усилий, когда в условиях физической деятельности приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление. Важно при этом соблюдать правила – максимально расслаблять мышцы перед выполнением взрывного усилия.

Б.Н. Шустин и Е.А. Ширковец рекомендуют использовать такие методические приемы: 1) повторно-серийный – 5-6 повторений упражнения с весом 60-80% от максимально возможного, 2-4 подхода через 6 минут отдыха. Можно сделать 2-4 таких серии с отдыхом между ними 5-8 минут. Упражнения выполняют с определенной скоростью, темп повторений невысокий; 2) реверсивный прием – вес 60-80% от максимума, сначала поднимается примерно на 1/3 амплитуды общего движения, а затем быстро опускается с возможно быстрым акцентированным переключением на преодоление и разгоняется в противоположном направлении. Выполняют 2-3 подхода по 3-5 повторений в каждом. Интервалы отдыха 4-6 минут [6].

Прыжковые упражнения с большим успехом используют для развития взрывной силы мышц ног и выполняют с одноразовыми и многоразовыми отталкиваниями с максимальными усилиями. Одноразовые прыжки бывают с места, с подхода или с разбега. В одной серии выполняют 4-6 прыжков со свободным отдыхом. Всего можно сделать 2-4

серии. В многократные прыжки входит от 3 до 10 отталкиваний с места одной или двумя ногами, например, тройной, пятикратный или десятикратный прыжки. В одном подходе выполняют 3-4 повторения, а в серии – 2-3 подхода с отдыхом между ними 3-4 минуты [6].

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощением, прыжки с высоты, прыжковые упражнения и комплексы перечисленных тренировочных средств. Отягощения применяют как для локального развития отдельных мышечных групп, так и при совершенствовании целостной структуры спортивных упражнений.

Упражнения с отягощением при развитии динамической силы применяют повторно в различных вариантах. Во всех упражнениях для развития скоростной силы необходимо стремиться к максимально возможному расслаблению мышц между каждым движением в упражнении, а между их сериями необходимо использовать маховые движения (упражнения), активный отдых с упражнениями на расслабление мышц.

Прыжковые упражнения в любом варианте должны использоваться с установкой на скорость отталкивания, а не на его мощность. Большой прирост в развитии скоростной силы также дают упражнения с изокинетическим режимом работы мышц. Наиболее часто в тренировке применяют комплексные программы с использованием широкого диапазона средств и методов совершенствования взрывной силы.

Следует отметить, что развитие силы очень взаимосвязано с быстротой, поэтому упражнения на силу развивают быстроту и наоборот. Поэтому необходимо включать в тренировки скоростно-силовые упражнения.

Необходимо отметить, что на развитие силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта.

Таким образом, в силовой подготовке акробатов массовых спортивных разрядов важное место отводится основополагающему набору упражнений (базовых упражнений) на том или ином этапе спортивной карьеры. Определение и своевременное использование базовых силовых упражнений создает потенциал для быстрого обучения новым современным упражнениям и успешного построения спортивной карьеры.

### Литература

1. Вицько А.Н. Силовая подготовка / А.Н. Вицько, М.В. Жеванова, Попов В.И. // Вестник Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. – 2015. – № 2 (112). – С. 5-8.
2. Горячева Н.Л. Методика развития силовых способностей у акробатов мужских групп на этапе специализированной подготовки [Текст] / Н.Л. Горячева, Н.А. Чертихина, Т.А. Андреевко, Е.П. Павленко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 96-98.
3. Пиллюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики [Текст] / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-21.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016 [Текст]. – ФИЖ, 2017. – 195 с.
5. Шукшов С.В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов-нижних [Текст] / С.В. Шукшов, Н.Н. Пиллюк, А.С. Илларионов, И.С. Мишев, Н.П. Супрунов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 98-106.
6. Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта [Текст] / Б.Н. Шустин, Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки. – 2003. – №1. – С.18-20.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМА МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Жилина Л.В., Баева Д.Н., Воронков А.В., Руцкой И.А., Нестеренко Г.Л.**  
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород  
zhilina@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Среди многих технических приемов игры в волейбол, важное место отводится приему мяча двумя руками снизу после подачи. От точного выполнения этого элемента во многом зависит передача мяча для нападающего удара исход игрового момента или всего матча. Таким образом, обучение данному техническому приему в тренировочном процессе имеет одно из приоритетных направлений.

**Ключевые слова:** методика, обучение, волейбол, юные спортсмены.

В доступной нам литературе описаны средства и методы обучения и совершенствования приема мяча двумя руками снизу после подачи, но фактически отсутствуют научные данные и практические рекомендации по обучению данного технического приема с юными волейболистами, занимающимися в школьной секции. Эта проблема имеет важное значение для формирования эффективной техники приема подачи мяча.

Цель исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании методики обучения юных волейболистов приема мяча двумя руками снизу после подачи в школьной секции.

Объект исследования. Тренировочный процесс юных волейболистов, занимающихся в школьной секции.

Предмет исследования. Методика обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 лет в школьной секции.



Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование расчлененного метода в обучении занимающихся в школьной секции, позволит повысить точность приема мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 летнего возраста.

Для решения цели работы нами были определены следующие **задачи**:

1. Анализ литературных источников по теме исследования.
2. Определить динамику показателей физической подготовленности и точности приема мяча двумя руками снизу после подачи юными волейболистами.
3. Разработать методику обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи у 12-13 летних волейболистов.
4. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.
5. Разработать практические рекомендации по обучению приема подачи мяча занимающихся в школьной секции.

Практическая значимость состояла в разработке методики обучения приему мяча после подачи расчлененным методом у юных волейболистов занимающихся в школьной секции волейбола.

Методы исследования. При проведении исследования нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Изучалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме, средства и методы повышения эффективности приема мяча двумя руками снизу после подачи; разрабатывались методологический аппарат исследования.

Педагогическое тестирование. В начале и конце эксперимента для выявления эффективности применения расчлененного метода в обучении приема подачи мяча двумя руками снизу после подачи у волейболистов 12-13 лет, занимающихся в школьной секции. В нашем исследовании для тестирования уровня физической подготовленности и точности приема мяча двумя руками снизу после подачи применялись тесты из примерной программы по волейболу для ДЮСШ (Железняк Ю.Д., 2016).

Тесты по физической подготовленности:

*Бросок набивного мяча (вес 1 кг), (м),*

*Челночный бег 5 раз x 6 м.*

*Прыжок в длину с места, (см).*

Тесты по определению точности приема мяча после подачи:

1. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 2, после подачи (10 попыток).

2. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 3, после подачи (10 попыток).

3. Прием мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зону 4, после подачи (10 попыток).

Игрок находится на расстоянии 4 м от сетки в зоне 6. Параллельно сетке на расстоянии 1,5 м от нее и на высоте 3 м натягивается хорошо видимая лента. Принимая мяч, который передачей направляется через сетку, надо послать его в зону 2,3,4. Прием выполняется после набрасывания мяча тренером через сетку. По мере овладения данным техническим приемом, осуществлялась нижняя прямая подача с противоположной площадки, с середины площадки через сетку.

При обучении приема подачи мяча двумя руками снизу, при помощи расчлененного метода, нами использовались упражнения для развития уровня физической готовности мышц туловища к выполнению приема мяча после подачи, подготовительные, подводящие упражнения и упражнения для развития точности приема мяча двумя руками снизу после подачи.

*Метод математической статистики.* Полученные данные обрабатывались с помощью математической статистики. Математическая обработка включала в себя вычисление средних величин результативности выполнения приема мяча двумя руками снизу после подачи.

В ходе проведенных исследований были получены следующие результаты физической подготовленности волейболистов экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – **Результаты выполнения приема мяча двумя руками снизу после подачи**

Название теста	Эксперимент		Достоверность различий
	до	после	
1.Прыжок в длину с места, (см)	170,5±1,01	179,0±0,46	P<0,05
2.Челночный бег 5х6 (с)	11,7±0,02	11,3±0,01	P<0,05
3.Бросок набивного мяча 1 кг, (м)	5,4±0,04	6,2±0,02	P<0,05

Таким образом, из таблицы 3.1.можно наблюдать, при оценивании полученных результатов выявлено, что уровень физической подготовленности испытуемых, в октябре 2017 года, на низком уровне и при этом они испытывали трудности, прикладывали значительные усилия для выполнения упражнений.

По окончании эксперимента, при итоговом тестировании, в феврале 2018 года, юные волейболисты экспериментальной группы имели значительные изменения в показателях физической подготовленности.

В показателях теста «прыжок в длину» произошли значительные улучшения результата. Если в начале эксперимента прыжок составил 170,7 см, то по окончании его 179,0 см. Среднегрупповой прирост результатов у испытуемых экспериментальной группы составил 8,3 см.

В показателях теста «челночный бег» также произошли изменения результатов. Их показатели улучшились на 0,4 с между первым и вторым тестированием и составили 11,3 с.

В тесте «бросок набивного мяча» до эксперимента результат волейболистов экспериментальной группы составил с 5,4 м, и 6,2 м после эксперимента. Прирост результатов составил 0,8 м.

Обработка результатов с помощью методов математической статистики позволила установить, что полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверны, так как  $p < 0,05$ .

В ходе исследований также были получены результаты точности приема мяча двумя руками снизу после подачи у юных волейболистов экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Результаты точности приема мяча двумя руками снизу после подачи**

Название теста	Эксперимент		Достоверность различий
	до	после	
1. Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 2	5±0,22	8±0,22	P<0,05
2 Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 3	4±0,29	8±0,32	P<0,05
3. Прием мяча после подачи из зоны 6 в зону 4	4±0,22	7±0,18	P<0,05

Из таблицы 3.2. можем наблюдать, что при определении точности приема мяча двумя руками снизу после подачи юных волейболистов в ходе эксперимента, в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 2 (кол-во раз)» у испытуемых экспериментальной группы повысилась точность приема мяча после подачи на 3 попадания с 5 раз до эксперимента, до 8 раза в конце эксперимента.

Рассмотрим изменение точности показателей в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 3 (кол-во раз)» у волейболистов в ходе эксперимента. Оценивая прирост показателей точности в данном упражнении, мы наблюдаем, что у юных волейболистов экспериментальной группы прирост результатов составил 4 попадания, с 4 раз до эксперимента и 8 попаданий в конце него.

Рассмотрим изменение точности показателей в тесте «прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 4 (кол-во раз)» у волейболистов в ходе эксперимента.

Исследование прироста показателей точности в данном упражнении у волейболистов экспериментальной группы было выявлено, что с 4 раз в начале эксперимента она улучшилась до 7 раз в конце эксперимента. Следует отметить, что точность передачи мяча возросла на 3 попадания.

Это позволяет нам сделать вывод, что разработанная методика обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи имеет статистически значимый прирост показателей точности после применения ее в тренировочном процессе юных волейболистов.

Обработка результатов с помощью методов математической статистики позволила установить, что полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверны, так как  $p < 0,05$ .

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что такому техническому приему, как прием мяча после подачи в волейболе не уделяется достаточного внимания, особенно это характерно для тренировочного процесса волейболистов 12-13 лет, занимающихся в школьной секции.

2. Как показали результаты контрольных испытаний, волейболисты испытуемой группы, у которых обучение приему мяча после подачи проводилось при помощи расчлененного метода, по всем показателям контрольных испытаний улучшили свои результаты с уровнем достоверности  $P < 0,05$ . Значительный прирост показателей был в тестах «прыжок в длину», где результат увеличился на 8,3 см и в тесте «бросок набивного мяча» на 0,8 м.

3. В определении точности приема мяча после подачи изменения произошли во всех зонах, но наибольший прирост попаданий, 4 раза, был в тесте прием мяча двумя руками снизу после подачи из зоны 6 в зону 3 (кол-во раз).

4. Во всех тестах выявлена положительная динамика в ходе основного педагогического эксперимента и достоверные различия ( $P < 0,05$ ) между результатами первоначального тестирования и итогового. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние экспериментальной методики по обучению приема мяча двумя руками снизу после подачи в волейболе.

5. Результаты проведенного исследования позволили разработать практические рекомендации по методике обучения приема мяча двумя руками снизу после подачи волейболистов 12-13 лет.

### Литература

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. [Текст] / А.В. Беляев - М., 2004.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров.4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.-272 с.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол - (Серия «Школа тренеров») [Текст] / Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и Спорт, 2005.-400 с.

### МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОДЪЕМА ПО ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

**Колодина В.Е., Рыльский С.В., Клестов А.И., Анохин С.Д.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
МБУ СШОР №8 г.Белгород*

baevabelgorod@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Klestov\_Aleksey@mail.ru,  
Anokhin@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности туристов на этапе «вертикальный подъем по перилам».

**Ключевые слова:** спортивный туризм, методика обучения, вертикальный подъем, комплекс специальных физических упражнений, «пантин».

Спортивный туризм – это современный и популярный вид спорта, интересный и в то же время сложный, в котором сочетается физическая работа с умственной. В данном виде спорта проводится большое количество соревнований, как на региональном уровне, так и на всероссийском. Актуальное стремление роста популярности спортивного туризма, как средства спортивной подготовки молодежи, постоянно нарастающая конкуренция на спортивных соревнованиях разного уровня и травмоопасность этого вида деятельности, нуждается в поиске новых путей совершенствования системы спортивной подготовки туристов [1].

Исходя из проанализированной литературы, глобальной проблемой спортивного туризма считается отсутствие научных исследований и разработок по подготовке спортсменов, отвечающих современным требованиям. В существующих методиках реализуются отдельные составляющие обучающего процесса. Следовательно, тренеры, работающие в сфере спортивной подготовки, занимаясь туризмом, пользуются в своей работе отдельными разделами обучающих программ и методик. Грядущее развитие этой спортивной дисциплины в системе дополнительного образования нуждается в разработке специальной методики подготовки, систематизировании форм учебно-тренировочной, туристско-спортивной деятельности, отбора оптимальных технологий подготовки спортсменов [2].

На данный момент времени спортивные разрядные требования в туризме таковы, что технико-тактическая, общая и специальная физическая и психологическая подготовка не могут находиться на прежнем уровне. Не имея начальной подготовки при высоком уровне технической сложности дистанций в спортивном туризме и использованию новейшего снаряжения, экипировки в этом виде спортивной деятельности нельзя рассчитывать на значительное совершенствование, высокие спортивные достижения и безопасность проводимых мероприятий. Поэтому внедрение новых методик проведения тренировочного процесса с юными спортсменами выходит на передний план [3].

Исходя из всего вышеизложенного, был сделан выбор данной темы исследования, направленного на решение задачи по разработке и грамотному применению методик подготовки туристов. Нарастающий уровень технической сложности дистанций в спортивном туризме содействует внедрению в соревновательную деятельность нового туристического снаряжения, что сказывается на начальной подготовке спортсменов.

С учетом сложившейся ситуации, актуальной является разработка новых методик обучения начального этапа подготовки спортсменов, для дальнейшей возможности рассчитывать на перспективное совершенствование, высокие спортивные достижения и безопасность проводимых мероприятий в спортивном туризме. Поэтому был сделан выбор данной темы исследования, ориентированного на решение задач по теоретической разработке и грамотному применению новых методик начальной подготовки туристов.

**Объект исследования:** процесс технической подготовки в спортивном туризме.

**Предмет исследования:** методика обучения технике подъема по вертикальным перилам.

**Цель работы:** повышение уровня технической подготовленности туристов 9-10 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция».

**Гипотеза исследования:** преодоление подъема по вертикальным перилам с использованием дополнительного туристического снаряжения «Пантин», позволит спортсменам улучшить время прохождения дистанции.

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с сентября по февраль 2017-2018 учебного года. В нем приняли участие туристы группы НП-2, в возрасте 9-10 лет в количестве 16 человек, не имеющие спортивного разряда, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 8 человек в каждой. Эксперимент проходил на базе МБУДО ЦДЮТЭ, (отделение спортивного туризма). Тренер Жильцов А.Н. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Нами был разработан комплекс специальных физических упражнений, направленный на обучение технике подъема по вертикальным перилам, который

применялся в течении 6 месяцев непосредственно перед началом и в ходе обучения технике преодоления подъема.

В комплекс вошли упражнения преимущественно направленные на развитие мышц ног, рук, брюшного пресса и спины. Данный комплекс применялся на 2-х из трех тренировочных занятий в течении двух месяцев, затем на одном занятии до завершения исследования.

Комплекс физических упражнений: 1) Отжимания (максимальное количество раз), 2) пресс-20 раз, 3) лодочка -20 раз, 4) подъем прямых ног к перекладине (15 раз), 5) подтягивания на высокой перекладине (максимальное количество, 6) лазание по канату 3 раза, 7) подтягивания на низкой перекладине (максимальное количество раз), 8) подъем согнутых ног в висе на перекладине (15 раз), 9) приседания (30 раз), 10) «стульчик» у стены (40с).

Процесс обучение технике преодоления вертикального подъема должен проводиться последовательно от простого к сложному[4]. Сначала необходимо привить навыки правильного использования необходимого снаряжения, затем происходит обучение правильным зажимам ног и в завершении спортсмен осваивает этап полностью.

#### **Обучение технике подъема по вертикальным перилам.**

В настоящее время существует оптимальный вариант обучения подъему по перилам для начинающих спортсменов состоящий из нескольких этапов.

Первый - это преодоление подъема по горизонтальной поверхности.

- открытие и закрытие жумара - 20 раз.

- подъем по горизонтальной поверхности с перестежкой через узел.

Второй - это подъем по склону (наклон до 20 градусов).

-подъем с перестежкой через узел

Третий – обучение зажима вертикальных перил ногами.

-сидя на полу.

-в висе на вертикальных перилах (1м от пола).

Четвертый – это преодоление технического этапа «подъем по вертикальным перилам»

- выполнение пристежки на вертикальные перила и отстежка от них, стоя на полу.

- выполнение пристежки и отстежки на высоте до 2 метров

Быстрая и правильная пристежка напрямую влияет на время прохождения, поэтому очень важно уделять внимание этому элементу. Перед началом обучения необходимо на протяжении недели выполнять комплекс подводящих упражнений.

#### **Техника передвижения на подъеме по вертикальным перилам.**

- пристежка жумара к вертикальным перилам
- максимальный прыжок с продвижением жумара вверх
- подъем согнутых ног с последующим выполнением зажима ног
- выпрямление ног в зажиме с последующим передвижением жумара вверх (за одно движение)

*Ошибки при выполнении упражнения:*

- неполное выпрямление ног и рук
- передвижение жумара не за одно движение
- не высоко или сильно высоко сделанный зажим ног

Упражнения вводятся в тренировочный план после 4-х недельного обучения технике пристежки и отстежки и выполнения упражнений по общей физической подготовке. В течении месяца комплекс выполняется на 2-х учебно-тренировочных занятиях в неделю начиная с 30 минут и постепенно уменьшая время до 20 минут на одном тренировочном занятии.

После 2-х месячного обучения технике подъема по вертикальным перилам, первую группу мы продолжили обучать технике преодоления подъема на зажимах, а вторую группу начали обучать технике преодоления подъема при помощи пантина.

**Техника преодоления подъема по вертикальным перилам с использованием специального снаряжения «пантин»:**

- Пантин крепится на левую (правую) ногу.
- Пристежка пантина осуществляется после пристежки жумара при помощи руки.
- Спортсмен как «пружина», сначала подтягивает колени к локтям, а затем опираясь на пантин выталкивается вверх, выпрямляясь вдоль подъемных перил и продвигает жумар максимально вверх за одно движение. (Рис.1.)



Рис.1. Пантин

- Ногу, на которую одет пантин, следует передвигать плавно без рывков и держать стопу вертикально, для того чтобы пантин не выщелкивался.

*Основные ошибки:*



- Пристежка пантина не с первого раза.
- Во время движения производятся рывки, в следствии чего отстегивается пантин.
- Во время движения спортсмен сначала подтягивается на руках, а потом производит подъем ног.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методики обучения технической подготовке на вертикальном подъеме у спортсменов 9-10 лет были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью оценки эффективности представленной методики в обеих группах были проведены представленные тесты: «Подъем по вертикальным перилам», «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции», «Контест подъема по вертикальным перилам». Результаты тестирования приведены в приложениях.

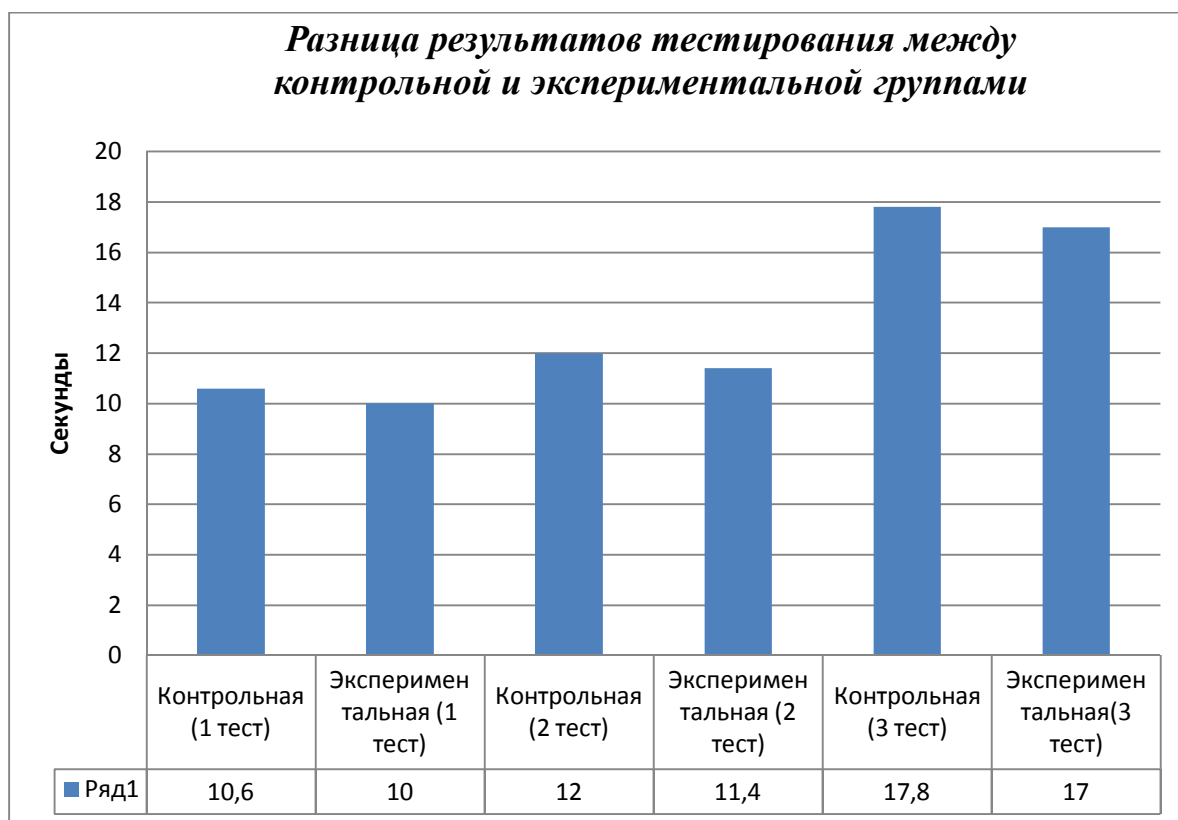
По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах**

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	разница	P
1. «Подъем по вертикальным перилам»	Экспер.	10,0±0,08	3,1	0,6	<0,05
	Контр.	10,6±0,16			
2. «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции»	Экспер.	11,4±0,15	3,0	0,6	<0,05
	Контр.	12,0±0,13			
3. «Контест подъема по вертикальным перилам»	Экспер.	17,0±0,08	4,6	0,8	<0,05
	Контр.	17,8±0,15			

Анализ результатов тестирования показал, что применение нашей методики по обучению технике преодоления вертикального подъема при помощи пантина существенно эффективнее в тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Подъем по вертикальным перилам» туристы экспериментальной группы показали результаты на 0,6 с лучше чем контрольная группа, в тесте «Подъем по вертикальным перилам в соревновательной дистанции» на 0,6 с, в тесте «Контест подъема по вертикальным перилам» на 0,8 с.



**Рис.2. Разница результатов тестирования между контрольной и экспериментальной группами**

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ( $p < 0,05$ ).

#### **Литература**

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма [Текст] / А. В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. - 208с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм» утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571
3. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. Культ [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

### **МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОТРУДНИКОВ УИС**

**Санникова А.С., Холодов О.М., Корякина Е.А.**

*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г. Воронеж*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые эффективные методики физической подготовки сотрудников УИС.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, двигательные способности.

В Концепции национальной безопасности России четко сформулированы основные угрозы безопасности страны. Наиболее реальную угрозу представляют существующие и потенциальные очаги локальных и региональных войн, вооруженные конфликты вблизи государственных границ.

Анализ международной обстановки свидетельствует, что, несмотря на значительное снижение угрозы прямой крупномасштабной агрессии против России, потенциальная военная опасность остается, а на некоторых направлениях и возрастает. Современное международное положение убеждает, что такая ситуация в ближайшее время будет сохраняться.

Эта обстановка в полной мере диктует высокие требования к представителям всех силовых структур. Профессионализм сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) складывается не только из высокого уровня теоретической подготовленности, но и морально-психологической устойчивости и физических качеств. Эти качества приобретаются, благодаря физкультурному образованию сотрудников УИС, которое включает общую физическую подготовку и регулярные занятия служебно-прикладными видами спорта [6].

Многие специалисты в области физической культуры и медицины [1, 5, 7] отмечают, что в последнее время у сотрудников УИС с каждым годом снижается уровень физического развития и физической подготовленности.

Все это дает основание вести поиск рациональных путей совершенствования форм, средств и методов физического воспитания молодых людей.

При постановке настоящего исследования предполагалось, что использование разработанной методики физической подготовки для профессионального совершенствования сотрудников УИС, выполняющих служебные обязанности, повысит уровень их двигательных способностей.

Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения, приемы и действия, заимствованные из практики боевой подготовки и носящие непосредственно военно-прикладной характер (бег, прыжки, преодоление препятствий действие с оружием, рукопашный бой, плавание, передвижение на лыжах и др.) [3]. В связи с совершенствованием службы в УИС, необходимостью обеспечения разносторонней физической подготовленности сотрудников УИС, а также с развитием физической культуры круг средств физической подготовки расширяется. В практику физической подготовки включаются гимнастические упражнения, спортивные игры, различные виды спорта [5, 7]. Несмотря на отсутствие у некоторых упражнений непосредственного структурного сходства с боевыми приемами и действиями, они

являются весьма ценными средствами для расширения у сотрудников УИС двигательных возможностей. Эти упражнения приучают сотрудников управлять своими действиями, развивают у них физические, волевые и специальные качества [2, 8].

Однако, в связи с решением задач формирования служебно-прикладных навыков и развития физических качеств у сотрудников УИС особую актуальность приобретает совершенствование методических приемов по использованию рациональных и доступных средств и методов физической подготовки в комплексе [1, 4].

Данное направление и легло в основу наших педагогических исследований.

Исследования были проведены в естественных условиях на контингенте мужчин в возрасте 25-30 лет.

Вся работа была выполнена в несколько этапов.

На первом этапе проведены фоновые обследования 23 мужчин, у которых изучались двигательные способности (подтягивание на перекладине, поднимание гири до 24 кг, челночный бег, бег на 100 м и на 3 км) и определялась оценка физической подготовленности.

Полученные данные в контрольных упражнениях сравнивались с должными нормативами физической пригодности граждан к военной службе по контракту, разработанные Спортивным комитетом Российской Федерации.

На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие все сотрудники УИС, изъявившие желание использовать разработанную нами программу.

Занятия с мужчинами проводились на базе Санкт-Петербургского института повышения квалификации работников ФСИН России. В структуре недельного цикла занятия проводились два раза в день по 60 и по 120 минут (понедельник, среда, пятница – стадион, спорткомплекс; вторник, четверг – стрельбище, спорткомплекс; суббота – 2,4 неделя месяца баня, 1,3 неделя месяца бассейн).

Программа занятий была рассчитана на 6 месяцев и состояла из трех циклов по 2 месяца. Каждый цикл предусматривал решение определенных задач.

Комплексная тренировка проводилась с целью повышения плотности занятия, совершенствования у испытуемых физических качеств и прикладных двигательных навыков. В ее содержание включались изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах, комплексные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В конце экспериментальных исследований у занимающихся изучались те же показатели, характеризующие двигательные способности сотрудников УИС.

Полученные данные (таблица 1) позволили установить, что у всех испытуемых в подтягивании на перекладине улучшались результаты на 10,6%; в поднимании гири (испытуемый весом до 70 кг) на 8,3% и (испытуемый свыше 70 кг) так же улучшались показатели на 6,3%. Уменьшились скоростные показатели в беге на 100 м на 1,5%, в беге на 3 км на 0,6%, а так же скоростно-координационные способности улучшались на 0,7%.

Таблица 1 – Средние результаты педагогического эксперимента

№ п/п.	Изучаемые показатели	Исходные данные	Конечные данные
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	17,0	18,8
2	Поднимание гири 24 кг До 70 кг Свыше 70 кг	48,0	52,0
		59,0	62,7
3	Челночный бег 10х10 (сек)	26,0	25,8
4	Бег на 100 м	13,5	13,3
5	Бег на 3 км	11,37	11,30

Сдвиги большинства изучаемых показателей статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, проведенное исследование подтвердило поставленную гипотезу о том, что использование разработанной методики физической подготовки для профессионального совершенствования сотрудников УИС, выполняющих служебный долг на контрактной основе, повысит уровень их двигательных способностей.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показывает, что физическая подготовка сотрудников УИС является составной частью профессиональной подготовки. Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников УИС к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Достижение поставленной цели предусматривает решение определенных задач: развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и ловкости).

2. Физическая подготовленность сотрудников УИС 25-30 летнего возраста уступает уровню двигательных способностей должным нормативам физической пригодности граждан к службе в УИС, разработанных Спортивным комитетом Российской Федерации по скоростным, скоростно-координационным способностям и выносливости.

3. Разработанная комплексная технология физической подготовки для профессионального совершенствования сотрудников УИС, выполняющих служебный долг, повысила уровень их двигательных способностей. Так, за период педагогического

эксперимента у сотрудников улучшались результаты по всем показателям: в подтягивании на перекладине – на 10,6%; в поднимании гири в 24 кг: до 70 кг (веса) – на 8,3%, свыше 70 кг – на 6,3%; в челночном беге 10х10 – на 0,7%; в беге на 100м – на 1,5%; в беге на 3 км – на 0,6%.

### Литература

1. Горкун М.И. Развитие профессионального опыта как основа построения современного образовательного процесса / М.И. Горкун. // Человек и образование. – 2018. – № 4 (57). – С. 159-164.
2. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.
3. Корякина Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
4. Переславцев А.В. Безопасность жизнедеятельности / А.В. Переславцев, М.А. Сотникова, О.М. Холодов, А.М. Кубланов, А.В. Полуян. – Воронеж: Элист, 2019. – 224 с.
5. Ткаченко Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.
6. Холодов О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Переславцев, М.Ю. Соловьева, О.М.Холодов, Т.А. Куликова // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.
7. Холодов О.М. Профессиональное становление курсанта через военно-прикладные виды спорта / Т.А.Куликова, К.Г. Попова, О.М.Холодов // Всероссийская с международным участием заочная научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 87-92.
8. Шуманский И.И. Подготовка военных преподавателей и офицеров-воспитателей на педагогических курсах ведомства военно-учебных заведений / И.И. Шуманский // Развитие военной педагогики в XXI веке: сборник материалов Пятой Международной научно-практической конференции, 19 апреля 2018 г. / под ред. С.В. Костарева, И.И. Соколовой, Н.В. Ершова. – СПб.: ВАС, 2018. – С. 497-502.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

**Амурская О.В., Воропаева И.Е., Васильева Ю.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород  
amurskaya@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы обучения различным гимнастическим упражнениям, которые используются в спортивной тренировке гимнастов. Раскрываются особенности применения различных методов обучения в практике тренера по спортивной гимнастике.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, гимнастические упражнения, методика обучения, методы обучения.

В процессе обучения гимнастическим упражнениям используются методы целостного и расчлененного упражнения. В теории обучения рекомендуется использовать все возможности для применения целостного метода обучения, однако если упражнение достаточно сложное по своей координации, то его необходимо расчленить на фазы не нарушая при этом координационную структуру основы движения, которые отрабатываются при помощи различных подводящих и имитационных упражнений [3].

Практика работы тренера показывает, что для освоения большей части гимнастических упражнений необходимо использовать расчлененный метод обучения. Одним из современных вариантов его использования является метод алгоритмических предписаний.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. При этом овладение только первой серией учебных заданий даст право переходить ко второй серии, и так последовательно под строгим контролем тренера или самих занимающихся, изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или их серию (одного типа).

Опытной проверкой установлено, что обучение детей и подростков методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Формирование двигательных навыков происходит сравнительно быстро и качественно. При таком методе обучения нет умеющих или не умеющих или плохо выполняющих изучаемое двигательное действие. Изучаемым материалом овладевают все, только в разные сроки и в рамках индивидуальности каждого спортсмена [3].

При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:

1. Предписания или части учебного материала должны точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе и быть доступными всем, кому они предписаны.
2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серии, имеющих структурное сходство на том или другом этапе обучения.
3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны различными вариантами зависимости и иметь последовательное нарастание сложности.

Порядок освоения целостного движения по частям определяется наличием связи между ними [2].

Известно, что на фоне развитых физических качеств быстрее и качественнее формируются двигательные навыки. Следовательно, в первой серии учебных заданий должны быть упражнения на развитие тех физических качеств, которые необходимы для успешного освоения изучаемого двигательного действия. В отдельных случаях оказывается достаточным развивать только силу определенных групп мышц, в других - гибкость, в-третьих - быстроту мышечных сокращений, а иногда необходимо развивать все названные качества. Например, чтобы выполнить подъем махом вперед из размахивания в упоре на руках (брусья), необходимо иметь такой уровень развития силы рук и плечевого пояса, который позволяет из упора на руках (статическое положение) толчком плеч выйти в упор. Для качественного освоения таких простых элементов, как кувырки, необходимо иметь такой уровень подвижности в суставах шейного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, который позволит без особых усилий плотно сгруппироваться.

Вторая серия заданий должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются разучиваемые двигательные действия. Умения правильно выполнять исходные и конечные положения обеспечивают условия для выполнения изучаемого упражнения. К их числу относятся: размахивание в висе или упоре на том или другом снаряде, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении акробатических упражнений и др.) [2].

Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третьей серией заданий должны быть упражнения, формирующие умения оценивать соответствующие движения в пространстве и времени, а также по степени мышечных усилий. Исследованиями установлено, что эти умения способствуют более качественному формированию двигательных навыков. Количество и степень точности выработанных дифференцировок (пространства, времени и силы) зависит от координационной сложности изучаемого упражнения.

Для создания лучших условий ориентировки школьников во временных, силовых и пространственных параметрах движений необходимо использовать различные методические приемы. Остановимся на некоторых из них.

Прием фиксации, т. е. остановки движения тела в наиболее сложный момент с помощью одного двух помощников, позволяет уточнить и исправить неточности позы, улучшить пространственную ориентировку спортсмена.

Проводка по движению выполняется с помощью одного-двух человек, выполняющий при этом активных усилий не прилагает. Уяснение наиболее



целесообразного расположения частей тела в отдельных фазах движения ускоряет процесс формирования двигательного навыка.

Формированию правильных пространственных представлений помогает применение в обучении дополнительных зрительных раздражителей-ориентиров. Ориентиры помогают спортсмену находить правильное направление движений, стимулируют увеличение высоты опорных прыжков и соскоков со снарядов, облегчают контроль за своими действиями при выполнении упражнений. Ориентирами могут быть веревочка, протянутая перед, над или за снарядом, мячик, флажок, определенные части снаряда, предметы, положенные на снаряды. При правильном выполнении упражнения спортсмен должен коснуться ориентира той или иной частью тела или пройти над ним, не задев его [1].

Очень часто применяются дополнительные звуковые раздражители. В данном случае имеются в виду не слова и их смысловое значение, а звуки определенной силы, распределенные во времени. Тренер подает сигнал голосом или хлопком, подсказывая тем самым момент перехватов, толчков, опускания руками снарядов.

Четвертая серия заданий направлена на освоение технической основы изучаемого движения. Она включает в себя упражнения, связанные с освоением основных движений, обеспечивающих качественное выполнение упражнения в целом.

Выполнение упражнений по указанному алгоритму позволит обеспечить физическую и техническую готовность спортсмена к освоению целостного упражнения. Наряду с этим важно обеспечить и психологическую подготовку, которая предусматривает преодоление психической неуверенности, страха при выполнении рискованных движений. Для снижения защитной реакции при выполнении многих упражнений на перекладине используются специальные ремни. Спортсмены увереннее выполняют гимнастические упражнения на снарядах с положенным на него матом, разучивают новые упражнения на низких снарядах. Для преодоления страха большое значение имеет страховка - готовность тренера поддержать спортсмена при неудачном выполнении упражнения.

Важнейшей составляющей психологической подготовки является желание со стороны спортсмена осваивать упражнение, его уровень мышления, восприятия. Практика показывает, что, даже имея достаточный физический и технический уровень готовности, отсутствие желания или невозможность преодолеть страх, сводят на нет весь процесс обучения [3].

Пятая серия заданий предполагает выполнение упражнения в целом, вначале в облегченных условиях: изменение обычного стандарта гимнастических снарядов,

использование технических средств, дополнительных ориентиров и т. д., затем в стандартных условиях с помощью и самостоятельно.

Шестая серия заданий предусматривает усложнение условий выполнения упражнений в целях совершенствования двигательного навыка. С этой целью можно использовать следующие приемы: усложнять исходное или конечное положение при выполнении упражнения, выполнять движение в другую сторону, повторять упражнение несколько раз в одном подходе, включать изучаемый элемент в комбинацию и др.

Рассмотренный алгоритм процесса обучения позволяет учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала; осуществлять контроль и самоконтроль за правильностью выполнения заданий; определять порядок перехода от одного задания к другому, иными словами, активно управлять процессом спортивной подготовки.

#### **Литература**

1. Баршай В.М. Гимнастика. / В.М. Баршай - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
3. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран - М.: Физкультура и спорт, 1991.

### **О НЕОБХОДИМОСТИ ЕДИНОГО СТАНДАРТА ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ СТАРТОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ КРОЛЯ НА СПИНЕ**

**Кочеткова Ю.А., Доброхотова Ю.Д., Дрогомерецкий В.В.**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Республика Татарстан, г. Казань  
julia0127d@yandex.ru, drogomeretskiyvova@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье будет говориться о современной стартовой платформе для эффективного старта на спине. Но есть проблема с ее эксплуатацией на международных соревнованиях по плаванию, так же отсутствуют единые общепринятые требования по размерам и материалам изготовления данной стартовой платформы.

**Ключевые слова:** Плавание, старт на спине, стартовая платформа, соревнования, спортсмены, требования к бассейну, требования к оборудованию бассейна.

*Актуальность.* Платформа представляет из себя неширокую металлическую пластину с нескользящим покрытием. Она прикрепляется к стартовым тумбочкам и находится в воде прямо на щитах, с которых пловцы обычно выполняют старт. Благодаря своему покрытию устройство не позволяет ногам соскальзывать, обеспечивает хорошее сцепление с поверхностью и тем самым позволяет выполнить толчок более эффективно.

Впервые в 2013 году в бассейне СК «Олимпийский» российские спинисты опробовали новое стартовое приспособление, а именно стартовую платформу.

Россия первая страна, опробовавшая новую систему стартовых платформ в рамках официального турнира. Следующими пловцы опробовали данную систему на Чемпионате Мира в Барселоне (19 июля по 4 августа 2013г.), после прохождения которого на международном конгрессе ФИНА официально подтвердило использование данной системы.

Александра Папуша МСМК упоминает стартовую платформу в своём интервью: «Первый раз я столкнулась с таким устройством в 2011 году, когда плавала за границей под руководством Геннадия Турецкого и ему прислали такую платформу, мы ее опробовали. Можно сказать, что нынешний усовершенствованный вариант гораздо лучше. Такая платформа должна быть. Она придает мне спокойствие: есть такая беда, у меня часто соскальзывает нога на старте, а тут старт становится мощнее и увереннее».

Спортсмены полагаются на стартовую платформу, в связи с этим появилась необходимость рассмотреть актуальную проблему разработки требований стартовой платформы, т.к. нет единого мирового образца.

Игорь Иванов, генеральный директор компании «A&T Europe S.p.A.», официально представляющей технологии Myrtha Pools, пояснил, что: «платформа специально сделана для того, чтобы пловцы не думали, как не соскользнуть при старте, а могли концентрироваться на прохождении дистанции» [1].

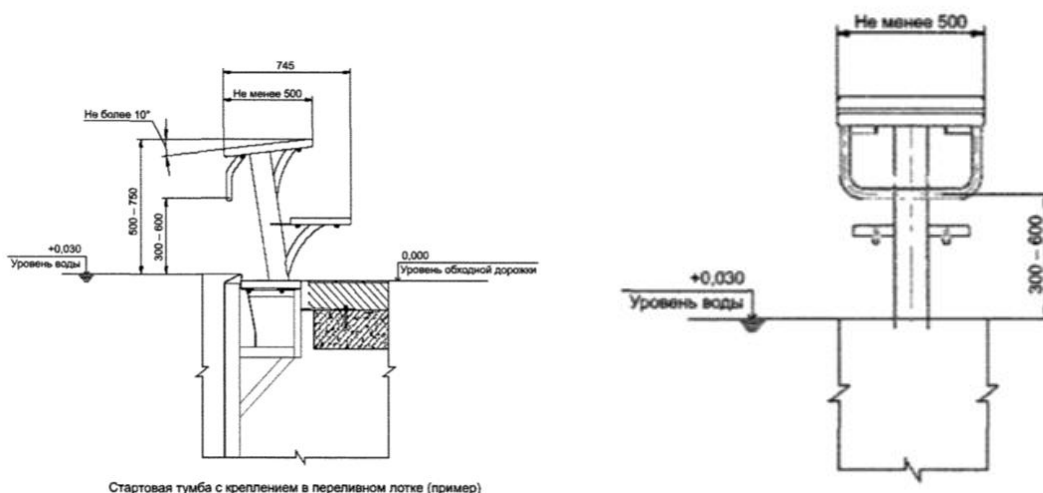
*Цель исследования* – рассмотреть требования стартовой системы, а именно стартовой платформы для кроля на спине.

#### *Организация и методы исследования*

Для достижения поставленной цели использовались различные интернет ресурсы: интервью высококвалифицированных спортсменов из статей журналистов с международных соревнований по плаванию; изучались и просматривались правила проведения соревнований по плаванию и правила оснащения бассейна; принимались во внимание комментарии президента всероссийской федерации плавания В.В.Сальникова; рассматривались международные правила соревнований FINA.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Мы проанализированы литературные источники по стандартам стартовой системы и выяснили что требования к оборудованию бассейна, а именно стартовой тумбы, расписаны в документе «Правила соревнований по плаванию», утвержденном Министерством спорта в 2016г. По стартовой планке нет никаких определенных требований, хотя она была официально принята к использованию в 2014г. на всех значимых соревнованиях мира.

Указаны стандарты стартовой тумбы: 16.1.4.6 Стартовые тумбочки должны быть изготовлены из твердого материала и не обладать пружинящими свойствами. Высота стартовых тумбочек над уровнем воды – от 0,5 до 0,75 м. Площадь поверхности – не менее 0,5 x 0,5 м. Поверхность должна быть покрыта нескользким материалом. Максимальный угол наклона не может быть более 10°. Стартовая тумбочка может иметь регулируемую колодку для упора пятки. Может быть использована специальная платформа для старта при плавании на спине. Тумбочки должны быть сконструированы так, чтобы у пловца была возможность захватывать их края спереди или с боков для скоростного старта. Если толщина стартовой платформы превышает 0,04 м, рекомендуется срезать ее, по крайней мере, на ширине 0,1 м с каждой боковой стороны и на ширине 0,4 м с передней стороны до толщины 0,03 м от поверхности платформы. По обеим сторонам стартовых тумбочек для скоростного старта могут быть также установлены поручни.



Стартовая тумба с креплением в переливном лотке (пример)

Рисунок 1 - Устройства и размеры стартовых тумбочек

Требования к системе «старта на спине» существуют только такие в [4, 6-7]:

Для старта при плавании на спине должны быть установлены вертикальные и горизонтальные поручни на высоте от 0,3 до 0,6 м над поверхностью воды, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Они должны быть параллельны стенке бассейна и не должны выступать за верхний ее край. Глубина бассейна на расстоянии от 1,0 до 6,0 м от стенки, где установлены стартовые тумбочки, должна быть не менее 1,35 м. Электронные датчики для регистрации старта могут быть установлены под тумбочками, при этом цифры на них не должны пульсировать и должны быть неподвижны при старте на спине. С 1 января 2014 года возможно применение накладной стартовой панели для старта на спине [4].

В настоящее время существует множество примеров некорректной работы данной системы.

На чемпионате Европы в Копенгагене (13 по 17 декабря 2017г.) у спортсменов из Германии и Италии при старте на спине не сработала должным образом стартовая платформа. Немецкая команда не показала должный результат и подала протест судейской коллегии, но по данным СМИ протест был отклонен.

В своем интервью член сборной России мастер спорта международного класса по плаванию в кроле на спине Владислав Тазов, описал, как сильно ему помогает стартовая платформа, ее не скользящее покрытие и специальный угол (верхний край, место контакта платформы с пальцами ног спортсмена) позволяет максимально эффективно выполнять старты. Поэтому очень важно тренироваться и выступать на соревнованиях в одинаковых условиях.

На прошедшем ЧМ в Кванджу (12 по 28 июля 2019г.) наш спортсмен в составе сборной России Климент Колесников прокомментировал свое неудачное выступление на дистанции 50 метров на спине: «— Мне помешал старт. Соскочила правая нога. Сорвалась вниз, поэтому пришлось догонять. Стартовые платформы везде разные. Но я их не виню никого. Странно винить платформу. Перед финалом не волновался, потому что понимаю, что делаю. Уже много стартов позади. Просто обидно, что так произошло. Тренерский штаб тоже сейчас негодует. Следующий сезон будет олимпийским. Буду готовить 100 и 200 метров. Стометровку кролем, потому что 50 метров не будет» [2].

#### *Заключение.*

Проанализировав интервью высококвалифицированных спортсменов о некорректной работе стартовой платформы для спинистов на международных соревнованиях. Была выявлена проблема в работе со стартовыми платформами, для решения которой предлагаются следующие решения: 1. Разработать и ввести в эксплуатацию единый международный стандарт по размерам, форме и материалу стартовой платформы для спинистов; 2. Рекомендуется оснастить спортивные объекты, где проходят международные соревнования по плаванию, всеми видами стартовых платформ для старта на спине. Таким образом, предоставить возможность выбора спортсменам той стартовой платформы, на которой они тренировались.

#### **Литература**

1. Работа стартовой платформы для спинистов вызывает нарекание у спортсменов на чемпионате Европы по плаванию на короткой воде в Копенгагене [Электронный ресурс]/Спорт. РИА новости; ред. Гибадиева В. – Режим доступа: <https://rsport.ria.ru/20171215/1130131968.html>, свободный. (Дата обращения 16.10.2019г.).

2. Климент Колесников — о бронзе ЧМ: «Мне помешал старт. Соскочила правая нога» [Электронный ресурс] /Sportbox.ru; ред.Лысенков П. - Режим доступа:

[https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/plavanie/spbnews\\_NI1054956\\_Kliment\\_Kolesnikov\\_o\\_bronze\\_ChM\\_Mne\\_pomeshal\\_start\\_Soskochila\\_pravaja\\_noga,\\_svobodnyj.](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/plavanie/spbnews_NI1054956_Kliment_Kolesnikov_o_bronze_ChM_Mne_pomeshal_start_Soskochila_pravaja_noga,_svobodnyj.) (Дата обращения 16.10.2019г.).

3. На чемпионате России спортсмены опробовали платформу для старта на спине [Электронный ресурс]/ Всероссийская федерация плавания; - Режим доступа: <https://russwimming.ru/data/news/nverugell.html>, свободный. (Дата обращения 16.10.2019г.).

4. Правила вида спорта «Плавание»:[Текст]: приказ Министерства Спорта РФ от 02 декабря 2016г.№1244.-2016. – 70с.

5. Кочеткова, Ю.А. Совершенствование старта с тумбы высококвалифицированных пловцов/ Ю.А.Кочеткова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения.-2018.- С. 117-120.

6. FRS24 [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://frs24.ru/st/pravila-sorevnovanij-plavanie/>

7. DOCPLOYER [электронный ресурс] - Режим доступа: <https://docplayer.ru/38321391-Trebovaniya-k-basseynam-ih-osnashchenie-i-oborudovanie.html>

## ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В СИСТЕМЕ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ

**Макушкин А.С., Черняев В.В., Носков М.С., Гудаков Л.Н., Луценко Г.В.**

*СШОР №2 Белгородской области,*

*СШОР №3,*

*Управление по физической культуре и спорту администрации города Белгорода,*

*Федерация плавания Белгородской области*

*г. Белгород, Россия*

*tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье затрагиваются проблемы отбора и ориентации спортсменов высокой квалификации. Проводится анализ генеалогических маркеров пловцов входящих в сборную команду Белгородской области по плаванию. Также обосновывается взаимосвязь генетических маркеров с результативностью спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмены, генеалогический метод, генетические маркеры, высшая квалификация, плавание.

Конец 20-го века ознаменован новыми достижениями. В марте 2000 г. группа из 200 ученых (М. Адамс и др.) сообщила о расшифровке генома дрозофилы. Весной 2000 г английские ученые из Кембриджа заявили, что в основном секвенировали геном человека. В начале 2001 г. геном человека, состоящий из трех миллиардов пар нуклеотидов, был расшифрован большой группой ученых из фирмы Celera Genomics.

Существенно скромнее достижения в области генетики физического воспитания и спорта. Достаточно сказать, что официальное становление спортивной генетики произошло только в 1980 г. Вместе с тем без динамичного развития этой дисциплины невозможно целенаправленно осуществлять спортивную ориентацию подрастающего поколения, проводить грамотный спортивный отбор. В процессе спортивного отбора определяются модельные характеристики соревновательной деятельности ведущих спортсменов и специфические для данного вида спорта спортивно-важные качества, а

затем производится поиск и подбор людей с соответствующими врожденными и воспитанными морфофункциональными качествами.

Особенная значимость спортивной генетики как отрасли науки о спорте и физическом воспитании определяется и тем, что наследственные влияния более всего существенны для подрастающего поколения, а также тем, что в наибольшей степени генетически лимитированы предельные возможности человека, проявление которых именно и требуется в спорте.

Знания генетических закономерностей нужны также для правильной организации тренировочного процесса в спорте и занятий массовой физической культурой, для научно обоснованного моделирования и прогнозирования спортивных возможностей отдельных спортсменов.

Рабочая гипотеза строилась на предположении о том, что исследование генетических и антропометрических маркеров спортсменов высокой квалификации позволит разработать рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена цель, конечным результатом которой было – исследовать особенности генетических и антропометрических маркеров спортсменов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта по плаванию.

Достижение цели осуществлялось решением следующих задач исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы отбора и ориентации, а также использование антропо-генетических особенностей спортсменов в спорте.
2. Исследовать генетические и антропометрические маркеры пловцов высокой квалификации.
3. Разработать практические рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили методы исследования - теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос спортсменов; антропометрические измерения спортсменов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Объектом исследования стала учебно-тренировочная деятельность пловцов высокой квалификации. Предметом исследования явились генетические и антропометрические маркеры спортсменов.

Новизна исследования заключается в том, что проведены исследования генетических и антропометрических маркеров пловцов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта. Также выявлены особенности и предрасположенности, которые могут влиять на быстроту обучения и достижения высоких результатов в плавании.

Практическая значимость выполненного исследования обусловлена, разработкой рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании, основанных на исследовании генетических и антропометрических маркеров пловцов. Данные рекомендации могут быть использованы преподавателями, тренерами и работниками ДЮСШ.

Исследования проводились на базе МБОУДОД СДЮСШОР №3 г. Белгорода. Было отобрано в количестве 16 человек (10 юношей и 6 девушек) все умели звания и разряды Мастера спорта РФ и Кандидата в мастера спорта по плаванию. В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2013 по декабрь 2013 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

В таблицах 1 и 2 представлены данные, полученные в результате опроса спортсменов, которые участвовали в исследовании. Из полученных результатов видно, что участвующие в исследовании спортсмены имеют звания МС и разряды КМС. Преимущественно у юношей большинство специализируются на способе плавания кроль на груди. Дистанции, на которых выступают юноши, являются спринтерскими.

Таблица 1 - Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Макушкин А	1+	Вольный стиль, спринт	22.90	49.85	1.49.49
2	Чеботарский А	2+	Вольный стиль, спринт	23.04	50.32	1.53.31
3	Черняев В	2+	Вольный стиль, спринт	23.30	50.41	1.57.22
4	Севидов В	1+	Вольный стиль, спринт	23.70	50.40	1.58.95
5	Фокин И	4+	Вольный стиль, спринт	23.88	52.84	1.57.23
6	Украинский К	1+	Вольный стиль, стаерские	24.55	51.72	1.52.00
7	Токарев И	2+	На спине	26.31	55.20	1.59.96
8	Иунин В	2+	На спине	27.0	58.98	2.12.76
9	Иванов В	2+	Баттерфляй	23.94	57.90	2.24.02
10	Беляев С	1+	Баттерфляй	24.00	54.8	2.03.65

Из результатов, представленных в таблице 1 видно, что спортсмены с 1 группой крови показывают лучшее время на дистанциях, чем пловцы с другими группами крови.

У девушек, исходя из результатов таблицы 2, видно, что преимущественно в исследовании приняли спортсменки с 1 группой крови. Преднамеренности в выборе



испытуемых по группе крови не было. Данные были получены в ходе опроса. Результаты в плавании у девушек соответствуют званию МС и разряду КМС.

Таблица 2 - Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Гоголева А	1+	Брасс	33.00	1.10.20	2.30.12
2	Луценко А	1+	Брасс	32.60	1.09.91	2.31.45
3	Тарасенко Ю	1+	Вольный стиль, спринт	27.2с	59.1с	2.11.73с
4	Терентьева М	1-	Вольный стиль, спринт	26.8с	58.82с	2.13.14с
5	Арлюкова К	2+	На спине	30.50	1.05.53	2.20.22
6	Прасол Е	2+	На спине	30.70	1.07.80	2.26.94

При сравнении достижений родителей и спортсменов видно, что спортсмены, чьи родители занимались спортом, в основном большинство исследуемых такие, также добиваются успехов в выбранном виде спорта. Указывая на то, что с родителями закладывается определенный потенциал, который имеет возможность быть раскрытым в тренировочном процессе избранного вида спорта. Но, есть часть спортсменов, чьи родители не занимались спортом вообще. Несмотря на это дети таких родителей добиваются успеха на уровне с теми у кого «спортивные родители». Эти данные указывают на то, что данные спортсмены имеют природную одаренность и предрасположенность к выбранному виду спорта, тем самым развивая свой собственный дар.

По данным В.А. Уманец лишь 30% аэробных возможностей определяется тренировочными воздействиями. Наименее чувствительным к тренировке качеством является быстрота. Прирост скорости плавания вольным стилем у спринтеров уровня мастера спорта составляет 24,6%.

При индивидуализации спортсмена на способ плавания вольный стиль спринт необходимо учитывать его высокий рост и длинные конечности (рычаги), что мы и видим на примере спортсменов «кролистов» в ходе исследования.

Из таблиц приведенных выше наблюдаем что у спортсмена №2 самый высокий рост и самые длинные верхние и нижние конечности, следовательно по этим критериям он должен лучше плыть более короткие дистанции. Но с учетом всего этого он проигрывает спортсмену №1. По всей видимости ему не хватает определенной мощности для длины своих рычагов или не правильной траектории гребка, а спортсмен №1 имея меньшую длину рычагов при достаточной мощности способен развивать более высокую скорость на дистанции. На примере спортсмен №3 мы видим явные спринтерские качества, так как он обладает ростом, весом и длинной конечностей выше среднего

результата, развивает отличную скорость на дистанциях 50 и 100 м, но на дистанции 200 м уже не справляется.

Единственный исследуемый спортсмен №6 без спринтерских наклонностей, имея все показатели ниже среднего, тем самым не развивает большей скорости на дистанции 50 м, с легкостью выдерживает нагрузки на дистанции 200 м и выше.

На примере спортсменов №9 и №10 плавающие способом баттерфляй мы видим, что при росте ниже среднего и при средних показателях длины конечностей спортсмены добиваются высокого результата, так как при индивидуализации спортсмена в стиле плавания баттерфляй особое внимание стоит уделить длинному торсу и относительно коротким ногам.

Рассматривая результаты измерения спортсменов №7 и №8, специализирующихся на стиле плавания на спине, явно видим преимущество спортсмена №7 так как он имеет рост вес и длину конечностей выше среднего, что и требуется от пловцов «спинистов», при том что оба имеют 2 группу крови, предрасположенную к техническим видам спорта.

Половина исследуемых спортсменов вышли на уровень мастера спорта России не смотря на то, что имеют 2 группу крови, которая по данным литературных источников характеризует предрасположенность к техническим видам спорта. У спортсменов №1, 4 и 10 ярко выражены спринтерские качества, что и говорит нам В.А. Уманец так как имеют 1 группу крови, которая выражает особенные способности к спринту. Единственный спортсмен №5 с 4 группой крови предрасположен к силовым и мощным движениям, по таблице видим, что высоких спринтерских результатов он не имеет.

### Литература

1. Горелов А.А. Особенности индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Культура физическая и здоровье. - 2013. - № 3 (45). - С. 6-8.
2. Горелов А.А. Антропометрические показатели как модельные характеристики успешности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2013. - № 2. - С. 86-94.
3. Дубинин Н.П. Общая генетика / Н.П. Дубинин. – М.: Наука, 1986. – 560 с.
4. Носков М.С. К вопросу индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Носков М.С., Горелов А.А., Третьяков А.А. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 1. С. 18-20.
5. Приходченко Н.Н. Основы генетики человека / Н.Н. Приходченко, Т.П. Шкурят. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 368 с.
6. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. – М: Изд-во «Советский спорт», 2004. – 631 с.
7. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика. Учебное пособие для высших уч. завед. физ. культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М., 2000. – 127 с.
8. Шевченко В.А. Генетика человека. Учебник для вузов / В.А. Шевченко, Н.А. Топорина, Н.С. Стволинская. – М.: Владос, 2004. – 240 с.

9. Щербин, Д.В. О мультикультурном многообразии спорта / Д.В. Щербин, И.Ю. Воронин // Педагогическое образование в системе высшей школы: материалы международной научно-практической конференции «Педагогическое образование в системе высшей школы» и международной научно-методической конференции «Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы». 1 апреля 2015 года. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2015. – 182-188 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ФУТБОЛУ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Руцкой И. А., Краснощёков В.В., Спирин М.П., Лихошерстов А.В.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*rutskoy@bsu.edu.ru, vasilich4@mail.ru*

**Аннотация.** В статье дается анализ деятельности «Коллегии футбольных арбитров» Белгородской области по организации подготовки и переподготовки судей по футболу

**Ключевые слова:** футбол, качество судейства, судьи по футболу, программа подготовки и переподготовки судей, «Центр подготовки футбольных арбитров» имени В.Г. Липатова.

Современный футбол предъявляет повышенные требования к качеству подготовки судей, главными недостатками которых являются: недостаточная психологическая устойчивость; слабая физическая подготовка; знание и единообразное толкование ПРАВИЛ игры; вопросы этического плана.

На современном этапе развития футбола дальнейшее совершенствование надежности и качества судейства существенным образом определяется обобщением и систематизацией накопленного опыта, научного поиска путей и средств оптимизации судейской деятельности.

В Белгородской области, при численности населения немного более полутора миллионов, зарегистрировано около сорока футбольных клубов, более трех тысяч футболистов и сто двадцати судей. Ежегодно проводится не менее пятисот матчей среди взрослых и семисот детских команд.

Анализ работы «Коллегии футбольных арбитров» Белгородской области показывает, что, при всех плюсах и минусах, основными проблемами являются:

- разрозненность систем поиска, отбора, обучения и воспитания футбольных арбитров;
- отсутствие в Российской Федерации единой программы подготовки и переподготовки судей и ассистентов;
- отсутствие вертикали управления всем процессом поиска, отбора, обучения молодых футбольных арбитров и переподготовки уже рекомендованных судей;

Основываясь на вышесказанном, одной из важнейших задач деятельности Белгородской региональной общественной организации «Федерация футбола», «Коллегией футбольных арбитров» следует считать подготовку и переподготовку судей и ассистентов. В области была разработана и внедрена долгосрочная программа подготовки и переподготовки судей, рассчитанная на 4 года (1 год -50 часов, 2 год -25 часов, 3 год -25 часов, 4 год -25 часов), которая включает следующие разделы: «теоретическая подготовка»; «физическая подготовка»; «психологическая подготовка»; «практические навыки по организации и судейству соревнований» и ознакомительный курс иностранного языка (футбольная терминология). Это соответствует нормативным документам, вышестоящих судейских организаций. В 1994 году была организована «Школа футбольного арбитра», преобразованная в «Центр подготовки футбольных арбитров» имени В.Г. Липатова, состав которой комплектуется из числа футболистов, закончивших выступать в областных командах, а также студентов Вузов города Белгорода. Перед началом занятий слушатели проходят медицинское обследование. Ежегодно учебные группы состоят не менее из 15-20 человек. Финансирование данной программы осуществляется Белгородской региональной общественной организацией «Федерация футбола».

Теоретическая подготовка составляет 24 часа, в ходе которых слушатели приобретают систему знаний, необходимых арбитру для судейства соревнований по футболу и рассматривается, как своеобразная база повышения качества и надежности судейства. Этот раздел предназначен для изучения ПРАВИЛ игры и методики их применения. Занятия по теории имеют целевую направленность – оптимальное использование полученных знаний во время практического судейства.

Физическая подготовка является частью общей подготовки судьи и предусматривает воспитание и совершенствование физических качеств, связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Занятия по физической подготовке проводятся не менее двух раз в неделю по 1,5 часа в зале или на воздухе, в зависимости от погодных условий.

Психологическая подготовка судьи рассматривается как сложное понятие и включает в себя общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к предстоящей игре, которые взаимосвязаны между собой. На занятиях по психологической подготовке особое внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые способствуют выполнению правильных действий и принятию правильных решений в возникающих сложных игровых ситуациях.

Практическое судейство на первом этапе осваивается в качестве судей и ассистентов судьи во время проведения учебных игр, в которых участвуют сами слушатели, где есть возможность остановить игру и провести разбор допущенных ошибок, на втором - во время турниров детских команд организованных федерациями футбола города Белгорода и Белгородской области, а на третьем- судейством контрольных игр команд КФК. После каждой проведенной игры проводится разбор и анализ судейства, а само судейство оценивается членами просмотрной комиссии, из числа слушателей и преподавателем, который присутствовал на игре.

Кроме этого, проводятся занятия по изучению футбольной терминологии, которые носят ознакомительную направленность и имеют познавательный характер.

После окончания курса занятий слушатели сдают экзамены по ПРАВИЛАМ игры и знанию Регламента БРОО «Федерация футбола», методике судейства и физической подготовке. Слушатели, которые успешно закончили курсы, принимаются в «Коллегию футбольных арбитров» в качестве стажеров. После проведения не менее 30 контрольных игр и на основании результатов просмотров им присваивается судейская категория, в соответствии с нормативными документами.

Согласно учебного плана, утвержденного Исполкомом областной федерации футбола, ежегодно, перед началом футбольного сезона, все судьи обязаны прослушать семинар (25 часов). Кроме того, дважды, в течении года, сдать нормативы по физической подготовке (тест ФИФА) и теоретический зачет по ПРАВИЛАМ игры и знанию Регламента областных соревнований.

При проведении занятий используются всевозможные наглядные пособия, видеоматериалы, рассчитанные на базовую подготовку судей, регулярно приглашаются опытные судьи, закончившие практическое судейство, а также руководители Комитетов областной федерации футбола. В 2003 году для чтения курса лекции по проблемам судейства был приглашен судья Международной категории В.Г. Липатов (гор. Москва). Надо отметить и такой факт, что в Белгородской области было издано пять выпусков информационно-методического сборника «Футбольный арбитр», общим объемом не менее пяти печатных листов каждый.

Проведение апробированного нами варианта организации и проведения подготовки и переподготовки футбольных арбитров по казал высокую эффективность, что позволило не только обеспечить достаточный уровень организации и проведения областных соревнований, но и снизить количество случаев некачественного судейства.

#### **Литература**

1. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра. М. ФИС 1977 г.

2. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра. Киев. Здоровье 1987 г.
3. Липатов В. Г., Маклас Н.К. 435 вопросов и ответов М. Прейскурантиздат. 1999 г.
4. Липатов В. Г. Футбол-игра планеты. М. Владмо. 1998 г.
5. Правила соревнований Футбол, М. Терра- Спорт 2005 г.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

**Кравцов В.В., Дмитриенко В.Г.**

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Россия, Белгород*  
v\_dmitrienko@mail.ru

**Аннотация.** В статье приводятся общие принципы и методы подготовки мини-футбольной команды, включающие физические, тактические и технические упражнения.

**Ключевые слова:** Мини-футбол, физические, тактические и технические упражнения, спортивная подготовка.

Физические упражнения - основное средство подготовки спортсменов, которые имеют принципиально важное значение для достижения целей выполнения задач в воспитании и подготовки, в частности, мини-футбольных команд. Как основное средство подготовки, упражнения отличаются по качеству использования требовательности и сложности. Сами по себе упражнения не обладают воспитательным свойством. Его им придают цель и способ их использования, которые определяют, и избирает тренер. Поэтому критерием для их использования на занятиях становятся задачи спортивной тренировки. Правильный выбор упражнения является залогом эффективности спортивной подготовки. При выборе упражнений и методов их использования необходимо учитывать множество факторов, такие как функциональное состояние и психологическая устойчивость спортсменов, уровень их физической подготовленности, методы использования упражнения и эмоциональный фон, на котором они выполняются, а также необходимо учитывать возраст, пол и квалификацию спортсмена. Однако упражнения не всегда избирают из учета вышеизложенного. В зависимости от цели, которую преследуют упражнения, дифференцируется основная и дополнительная его направленность. Целесообразно использовать разнообразные упражнения, пригодные для обучения или совершенствования отдельного приема игры или комплекса действий, соответствующих специфики игровой деятельности. На психическое состояние игрока влияет узкий круг упражнений. При этом не все упражнения достаточно эффективны. Поэтому непрерывное разнообразие за счет малоэффективных упражнений может идти во вред качеству подготовки. Целесообразность и эффективность упражнений зависит от их выбора. Упражнение целесообразно в том случае если по своему характеру оно непосредственно влияет на выполнение конкретной задачи. Под эффективностью следует понимать степень

влияния упражнений на выполнение поставленной задачи. Успешность спортивной тренировки зависит не только от правильного выбора упражнений, но и от их использования. При этом в первую очередь следует обращать внимание на величину нагрузки. Она должна измеряться разными соотношениями объема, интенсивности и сложности упражнения. Объем и интенсивность нагрузки связаны также с дозировкой упражнения, т.е. с количеством их повторений за единицу времени, и продолжительности отдыха между ними.

Существенные различия в дозировке упражнений можно наблюдать при проведении физической и технико-тактической подготовки. При развитии физических качеств только точной дозировкой упражнений можно достигнуть эффективности. Это означает использование определенного количества повторений, установления интенсивности упражнения, определения продолжительности перерывов между ними и сериями упражнений.

В технической и тактической подготовке дозировку упражнений заранее не планируют. Количество повторений упражнений здесь не решающий фактор. Оно зависит от эффективности обучения, скорости освоения новых упражнений и от успешности владения поставленными задачами. Исходя из вышеизложенного спортивной тренировки следует выделить следующие компоненты:

- создания условия для развития двигательных и волевых особенностей, овладения рациональной техникой выполнения приемов игры. Это осуществляется в основном в условиях, изолированных от игры, при помощи упражнений без мяча и с мячом;

- создания условия для обучения техники выполнения приемов игры, тактическому их использованию и для развития избирательности и точности их выполнения. Решение этой задачи способствуют комплексные упражнения в нападении и защите;

- совершенствование игровой деятельности в отдельных чередующихся примерных моделях игровых ситуаций. Задачей обучения в данном случае является развитие избирательности принятия решений, специальных двигательных способностей и творческого подхода к реализации умений и навыков. Для этого рекомендуются комплексные упражнения, подготовительные и учебные игры;

- подготовка в игровой деятельности в составе команды. Задачей данного этапа является овладения системами игры, взаимодействиями развития ориентировочной деятельности, волевых качеств и осуществления психической готовности к соревнованию. Для этой цели необходимо использовать односторонние и двусторонние игры.

Правильный подбор средств для того или иного вида подготовки связан с необходимостью определения метода их применения. Определение метода фактически

устанавливается характер использования средств. Метод словесного воздействия применяется при любом виде подготовки. Слово позволяет управлять тренировкой, связывать между собой все средства, методы, органически вливаться в каждый из них и тем самым делает их более действенными. Другие методы присущи только определенному виду подготовки:

- физическая – наглядность, повторный, переменный, комплексный, игровой методы;

- техническая и тактическая наглядность, целостный, расчлененный, повторный, комплексный, игровой методы;

- психическая – наглядность и убеждение, целостный, расчлененный, повторный, переменный, комплексный, игровой методы.

При воспитании моральных качеств используют наглядность, убеждение, разъяснение, действие через коллектив, требовательность, поощрение, наказание, пример тренера и сильнейших спортсменов.

Выбор метода, как и средств подготовки, определяется главным образом решаемой задачей с учетом возраста, пола и функционального состояния занимающихся. Кроме того необходимо помнить, что один и тот же метод в зависимости от вида подготовки определяет разную направленность применения упражнения. Так, например, повторный метод при физической подготовке используется с целью развития физических качеств, в то же время как в обучении приемам игры он позволяет овладевать структурой движений.

Техническое мастерство спортсмена совершенствуется параллельно с его физическим развитием. Первоначальное овладение приемами игры, точность их выполнения и дальнейшее совершенствование осуществляются в процессе обучения. Первостепенной задачей обучения техники и точности выполнения приемов является обучение умению точно управлять движениями, эффективно использовать внутренние и внешние силы, т.е. массу и инерцию собственного тела, реакцию опоры, оптимальное расположение общего центра тяжести, работу двигательного аппарата, проявление волевых усилий и т.п. сложность овладения техникой и точностью выполнения приемов игры должно быть посильной, соответствовать физической подготовленности спортсменов. Поэтому в начале, спортсмены овладевают техникой приемом со средней амплитудой движения звеньев тела, небольшой их скоростью перемещения. При этом необходимо чтобы способ выполнения приема не искажался. В дальнейшем по мере развития физических качеств спортсмены совершенствуются в выполнении приемов игры, овладевают движениями с различной амплитудой, темпом, ритмом и проявлением волевых и мышечных усилий.



В процессе обучения приемов игры предусматривается подвижная автоматизация движений. При развитии этого навыка спортсмен способен проявлять вариативность двигательного действия, точно и свободно увеличивать и уменьшать скорость и амплитуду движения, дифференцировать усилия в соответствии с игровой ситуацией. Такая автоматизация в действиях позволяет спортсмену более свободно ориентироваться и сосредоточивать внимание на выполнении двигательных задач. В начале спортсмены овладевают основными приемами, которые часто применяются в игре. В обучении приемам используются методическое правило, создается представление о способе выполнения приема, применяются упражнения для овладения структурой, темпом, ритмом, амплитудой, точностью движений, используется оперативная информация для оценки выполнения приема, коррекция движений и устранение недостатков.

В процессе обучения приемом игры различают следующее 3 этапа. На первом этапе создаются основы игровой деятельности. Необходимо овладеть структурой, силой и точностью выполнения игры, развивать общие двигательные способности и необходимые волевые способности. А владение приемом на этом этапе осуществляется условия, изолированных от игры. Осуществляется индивидуальная подготовка с учетом выполнения выполняемой функцией игрока в команде. Во втором этапе мини футболисты совершенствуются в составе малой группы. Задачей этого этапа является овладение техникой и точностью выполнения приемов и их комбинациями самых типичных вариантов, обучение игрока действовать в соответствии игровыми ситуациями. Для этой цели используются упражнения, изолированные от игры, комплексные и игровые упражнения. В 3 этапе мини футболисты совершенствуются преимущественно в составе команды. Задачей этого этапа является дальнейшее овладение игры с учетом специализации, развитие избирательности в действиях, двигательных способностей. Здесь преобладают комплексные упражнения, одно сторонние и двух сторонние игры.

С целью обеспечения эффективности подготовки необходимо программировать обучение и при этом использовать моделированные упражнения. Такое чередование этапов в подготовке футболистов должно происходить на протяжении всей спортивной деятельности спортсмена. В процессе обучения приемом игры применяются методы словесного воздействия, наглядности, целостный, расчлененный, повторный и игровой. Метод словесного воздействия позволяет создать представления о техники выполнения приемов, значении отдельных фаз движения о темпе, ритме и амплитуде перемещения звеньев тела, а также о назначении приема и его применении. Кроме того, метод словесного воздействия позволяет корректировать движение спортсмена, давать оценку и анализировать его действия. Метод наглядности - это показ видео, фотографии и т.д., в

свою очередь, обеспечивает создание зрительного восприятия техники выполнения приемов и в совокупности с методом словесного воздействия значительно влияет на повышение аналитико-синтетической деятельности спортсменов в процессе обучения. Расчлененный метод применяется при обучении более сложной игры с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Это метод позволяет в ряде случаев ускорять овладение движениями в целом, совершенствовать движения сложных и ведущих фаз, совершенствовать и закреплять отдельные части и элементы целого и основных движений отдельных фаз только тогда легко увязываются целостном действии, когда они не изменяют основные структуры, темпа, ритма, амплитуды выполнения упражнения. Целостный метод – основное средство в обучении. При использовании этого метода технику приема упрощают таким образом, что бы сущность его оставалось примерно не изменой. В последующем постепенное увеличение усилий, темпа, ритма, амплитуды позволяет совершенствовать технику выполнения приема и способность управлять своими движениями. Повторный метод обучения выражается применении повторении упражнений, которые приобретают большое значение. В обучении этот метод обучения применяется: для овладения структурой и точностью выполнения приемов игры и ее совершенствования, для автоматизации, прочности, вариативности движений, при выполнении приемов игры и развитие двигательной памяти, для развития способности выполнять с различной быстротой, силой, а также до достижения стабильности в проявлении точности.

Игровой метод обучения представляет собой комплексное совершенствование двигательной деятельности мини-футболистов. Он позволяет овладевать приемами игры и точностью их выполнения под влиянием игровых ситуаций, которые подчиняют действия игроков смысловому содержанию. Игровой метод подготовки мини-футболистов основывается на сочетании комплекса двигательных действий. Этот метод предусматривает использование подвижных, подготовительных их, односторонних и двухсторонних учебных игр в мини-футболе.

Таким образом, применение различных упражнений и методов подготовки спортсменов способствуют скорейшему овладению техникой и тактикой игры в мини-футбол и подготовки команды к соревнованиям различного уровня.

#### **Литература**

1. Выдрин В.Н. Теория физической культуры (культуроведческий аспект). Учеб.пос. / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. -45 с.

## ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ФУТБОЛЕ

**Петренко О.В., Чефранов Б.Н., Карпушин А.Н., Остапов Ю.А.**

*Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»,  
Россия, г. Белгород  
petrenko\_o@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье раскрываются базовые элементы техники владения мячом в футболе. Раскрываются характеристики и фазы выполнения базовых технических элементов в футболе.

**Ключевые слова:** базовые технические элементы, футбол, владение мячом, обучение технике, владение мячом.

Очевиден тот факт, что если на начальном этапе обучения в футболе, недостаточно уделять внимание технике игры, то это отрицательно отразится на подготовке в дальнейшем. Практический опыт показывает, большая вероятность того, что те технические элементы, которые выполняются неправильно в юном возрасте, на этапе спортивного совершенствования останутся с большим процентом ошибок.

Поэтому очевиден тот факт, что совершенствование уровня подготовки резерва в футболе, напрямую связан с ростом мастерства футболистов.

Для грамотного построения тренировочного процесса тренеру и занимающимся нужно знать, требования необходимые для правильного выполнения технических элементов футбола, а не только сами приемы и способы их выполнения на футбольном поле.

Техника владения мячом предполагает группу приемов: удары по мячу ногой, удары головой, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча [3].

С.Ю. Тюленьков [4] отмечает, что «движения нижних конечностей футболиста относятся к большой группе пространственных движений человека, условно разделяемых на баллистические и ударные. Баллистические выполняются более или менее длительным сопровождением мяча, ударные - коротким силовым импульсом. Футболисты чаще всего применяют именно вторую разновидность движений».

Н.Х Кудряшев [3] считает, что «по принципиальным моментам все виды ударов ногой тождественны. В учебно-методической литературе по футболу выделяются четыре основные фазы удара по мячу ногами, общие для всех его способов».

Разбег, является предварительной фазой. Основная задача двигательного плана этой фазы – накапливание энергии движения тела, которая будет затем передана мячу. Начало

фазы разбега - с начала движения спортсмена к мячу. Окончание - в момент, движения опорной ноги к мячу. [3].

В подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой и постановка опорной. Одна из важнейших подфаз является замах ударной ноги. Она выполняется в процессе выполнения бегового шага. Здесь важно, чтобы звенья перемещались по максимально протяженным траекториям.

В момент начала фазы удара происходит передача накопленной энергии мячу. Само ударное действие начинается с момента постановки опорной ноги и сгибания бедра. Важно помнить, что угол между бедром и голенью сохраняется. Удар по мячу выполняется хлестким движением голени и стопы.

Для выполнения сильного удара недостаточно только реактивных сил, поэтому активно включены и разгибатели голени.

Для того чтобы увеличить силу удара целесообразно добиваться высокой скорости перемещения и приумножать массу ударяемого звена.

В качестве рекомендации можно следовать принципу: «превратить» ногу в жесткий рычаг, зафиксировав голеностопный и коленный сустав. В таком случае, нога двигается, как единое целое, но ускорение в таком случае уменьшается. Потому что, к массе стопы прибавляется масса голени и бедра.

Поэтому, если закрепить в момент удара все звенья бьющей ноги, то это позволит всей массе тела участвовать в ударе. Поскольку эта масса превышает массу мяча, то движение вперед продолжается и после самого удара. По инерции выполняется подъем на носок после отрыва мяча от стопы.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько выше скорости бьющей ноги в момент удара. Часть энергии уходит на остаточную деформацию и нагревание.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед - вверх. Общий центр тяжести тела, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги, создавая тем самым наилучшие условия для выполнения последующих действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов удара по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнить удар различными способами со значительной силой.

Сила и точность удара по мячу ногой зависят от места приложения силы удара к мячу. Например, при ударе с 20 м достаточно сбиться в точке приложения удара всего лишь на 1 см, чтобы мяч ушел от цели (например, по горизонтали) почти на 2 м в сторону [2].

Взгляд перед выполнением удара направлен на мяч, чтобы определить точку соприкосновения ноги с мячом [1]. На начальном этапе обучения все удары нужно выполнять со зрительным контролем, глядя на мяч, затем, по мере их усвоения - без такого контроля, глядя лишь на цель.

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы, мы выяснили, что под базовыми элементами техники понимаются входящие в содержание двигательного действия движения, правильное выполнение которых является обязательным условием успешного решения двигательной задачи. Базовыми элементами техники владения мячом являются выход на мяч и «стопа». Эти элементы являются обязательными при выполнении трех различающихся по решаемым двигательным задачам видов действий с мячом: остановки, обеспечивающей погашение скорости движения мяча; катания, толкания, удара и бросания, обеспечивающих перемещение мяча; обводки, обеспечивающей выигрыш единоборства у соперника.

#### Литература

4. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки "техники реализации стандартных положений" / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 115 с.
5. Дементьев П. Т. Пека о себе, или футбол начинается в детстве / П. Т. Дементьев. - М.: Известия, 1995. – 109с.
6. Кудряшев Н. Х.Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения / Н.Х. Кудряшев дисс...канд.пед.наук. – Набережные Челны, 2011. -159 с.
7. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (теоретико – методические аспекты) / С.Ю. Тюленьков – М., 1998. – 290 с.

### ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

**Мусаева Н.Г., Посохов А.В., Бородкин А.А.**  
*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*  
turizmbel@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлены данные об особенностях подготовки спортсменов к соревнованиям по спортивному туризму в закрытых помещениях.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, техническая и физическая подготовка.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Рассматривая различные классификации видов спорта, можно отнести спортивный туризм к

комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

Техника спортивного туризма – многогранное понятие. В самом кратком определении – это совокупность технических приёмов и технических средств, используемых для решения туристских задач. Технический приём – одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств. К техническим средствам относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения. Техника туризма различна по видам туризма. В каждом виде туризма используют свои определённые совокупности технических приёмов и технических средств, которые образуют отличительные признаки техники данного вида туризма. Например: техника преодоления естественных препятствий, техника страховки, техника ориентирования на местности и т.п. [1].

Техника спортивного туризма в закрытых помещениях отличается от тех навыков, которые применяются на природных рельефах. В помещении от спортсменов требуется сила, выносливость и главное, скорость работы совместно с техническими приемами. Также многое зависит от размеров помещения и параметров.

Для наглядного примера можно увидеть, как выглядит оборудованный зал для проведения соревнований в закрытых помещениях для 3,4,5 классов дистанций (рис. 1).

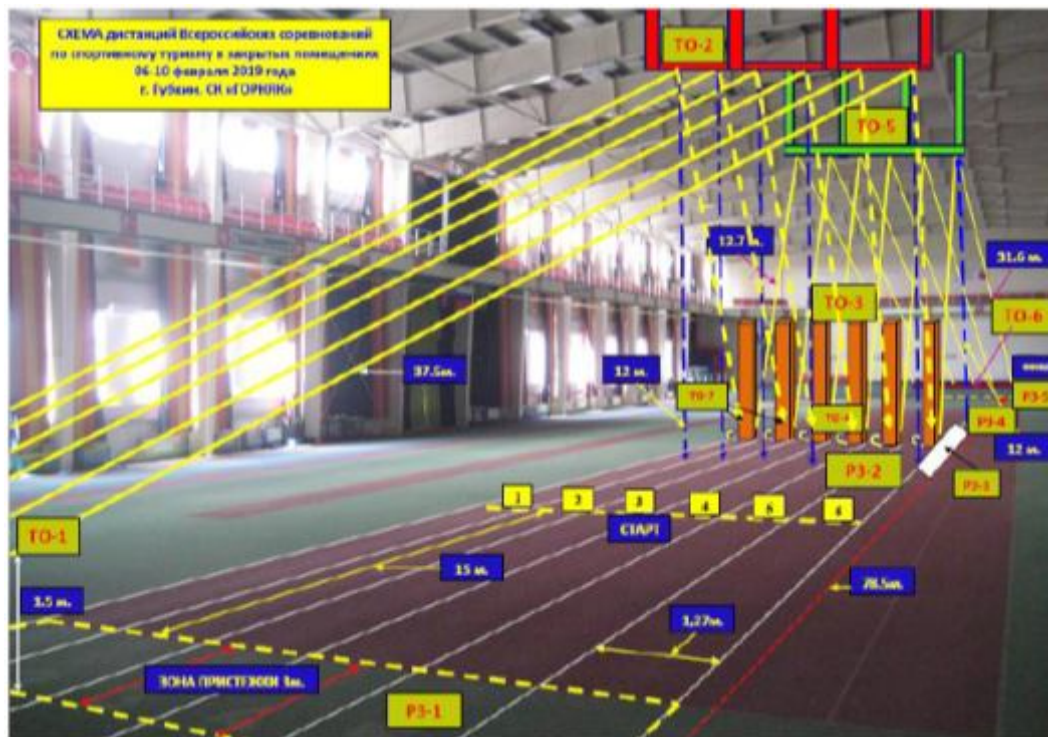


Рис. 1. Оборудованный зал для проведения соревнований в закрытых помещениях

Очень важно в подготовке спортсмена выработать основную силовую базу, на которой потом будет строиться вся подготовка к соревнованиям. Немаловажно значение разминки перед выполнением основной работы. Это может быть:

- бег на месте,
- прыжки на скакалке,
- бег по лестнице в умеренном темпе.

Всё направлено на разогрев мышц, и чтобы спортсмен не получил растяжение либо иные травмы в ходе скоростной работы на технических этапах. Основные технические этапы, которые нужно освоить для прохождения дистанций:

- навесная переправа,
- спуск,
- подъем по стенду с зацепами,
- вертикальный подъем.

Навесная переправа проходится следующим образом: при помощи снаряжения турист прищелкивается в горизонтальном положении к сдвоенной веревке, и подтягивая себя руками вверх, двигается вверх по перилам, отталкиваясь ногами попеременно (рис. 2).



Рис. 2 Навесная переправа

Спуск – спортсмен спускается либо по судейским перилам, либо наводит собственные, закрепляя их при помощи карабина и карабинной удавки.

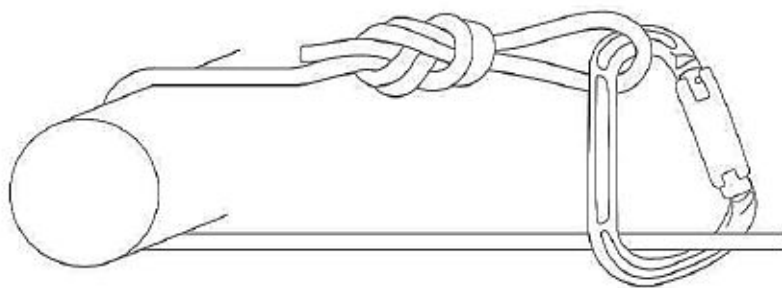


Рис. 3. Карабин и карабинная удавка



Рис. 4. Подъем по стенду с зацепами:

Вертикальный подъем – представляет собой перемещение вверх при помощи снаряжения «жумар» и ножного захвата веревки. Спортсмен становится ногой на этот зажим как на ступеньку и перемещает рукой жумар вверх, тем самым осуществляя подъем по судейским перилам (рис. 5 а). Но несколько лет назад большую популярность стал набирать приспособление «пантин», который устанавливается на ноге, тем самым избавляя спортсмена от необходимости делать зажим (рис.5 б).



а

б

Рис. 5



Согласно многолетнему опыту, в зальных помещениях более высокие результаты показывают юниоры, возраст которых 14-20 лет. Именно в этом возрасте у спортсменов наблюдается самый пик физических и скоростных качеств.

#### Литература

1. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федеотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

### ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Амурская О.В., Воропаева И.Е., Зайцева К.И.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород  
amurskaya@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются задачи этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике. Раскрываются требования к процессу спортивной подготовки юных гимнастов, особенности организации тренировочного процесса и различные виды его контроля.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, физические качества, контроль, средства и методы.

Этап начальной подготовки в гимнастике имеет продолжительность 2 года. На данном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (бревно, брус, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий спортивной гимнастикой [1, 2].

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки на снарядах, акробатические элементы, висы, упоры, лазание (гимнастической стенка и канат), подвижные игры и базовая силовая

подготовка (подкачка). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях [2].

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. На начальном этапе занятий по спортивной гимнастике должно быть целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья. А также конкретных упражнений, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных гимнастических двигательных навыков [2].

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств [3].

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель, и не менее чем на 36 недель в год. Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного участия в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства [3].

На этап начальной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст должен быть минимальным для начала занятий.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, и выполнения разрядных требований.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета организации продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки [2].

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные показатели общей и специальной физической подготовки и разрядные требования могут переводиться раньше срока решением тренерского совета при персональном разрешении врача.

Для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся спортивной гимнастикой на всех этапах подготовки и, при необходимости, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса [3].

В соответствии с программой и учебным планом-графиком в группах на этапах начальной подготовки могут проводиться тренировочные сборы по физической подготовке продолжительностью 14 дней в дни школьных каникул.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика и осуществления реализации программы определяются следующие особенности:

- комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными особенностями, телосложения и закономерностями возрастного развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований (с учетом региона и времени года), подготовка в спортивной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- обучение и физическое воспитание на всех этапах обучения (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация программы (выполнение контрольно-

переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, планомерное достижение спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и телосложения в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных спортсменов;

- формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации вида спорта спортивная гимнастика на этапах подготовки осуществляется при условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности для перехода в группы спортивной подготовки [3].

Средствами ОФП (для всех видов спорта) являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, кросс и другие виды лёгкой атлетики, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

В СФП наиболее важным аспектом применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов многоборья и конкретных упражнений. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и другие. Средствами СФП в спортивной гимнастике являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы силового тренажа, упражнения спортивной гимнастики на снарядах, а также специальные гимнастические упражнения [3]:

- на силу: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища – сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, из различных и.п.; висы, упоры, подъёмы и перевороты силой; лазание, выпады, приседания и т.д.;

- на гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плечевых суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление, круги, выкруты;

- на прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления;

- на равновесие: сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях – после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на координацию: задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординационные, вращательные действия и упражнения, в том числе и на гимнастических снарядах.

Основными методами ОФП и СФП гимнастов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

#### Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика. / В.М. Баршай - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
3. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран - М.: Физкультура и спорт, 1991.

### ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Клименко С.С., Дежкина Н.Д.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** В современном мире люди серьезно заинтересованы в саморазвитии и самореализации. Априори, для того чтобы достичь определенных результатов в интересующей сфере деятельности, следует приложить максимум усилий. Однако для приобретения новых навыков и умений или совершенствования полученных ранее требуется время – ценный ресурс, которого, увы, постоянно не хватает. В этой связи возникает вопрос, как его рационально использовать? Проанализировав статистику в мировом масштабе, можно сделать вывод, что люди постоянно стремятся к научным открытиям и инновационному прорыву, создают различные технические приборы, устройства и приспособления, которые действительно облегчают нашу повседневную жизнь. Это, безусловно, большой бонус в быту, помогающий сэкономить на времени.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, перспектива, развитие.

Но существует и другая сторона медали. С развитием нанотехнологий и модернизацией технических устройств, люди зачастую доводят ситуацию до абсурдного состояния, это обусловлено тем, что большинство функций человек выполняет, нажав на пульт управления техникой. Да, действительно, это тоже положительная тенденция в технических новациях, но представьте, насколько человек будет малоподвижен, если все действия будет выполнять за него техническое устройство. Человек в принципе станет настолько ленивым, что будет находиться в состоянии физической инертности. Данный факт ни к чему хорошего не приведет, а последствия будут сильно сказываться на здоровье. Болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, патологии костной ткани, психическое расстройство, артрит, ревматизм – и это далеко не полный перечень последствий гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Вопрос о повышении уровня физической подготовки человечества – это первостепенная задача всех мировых держав. Опыт многих современных государств показал, что роль спорта становится значительней с каждым годом, и зачастую является не только социальным, но и значимым политическим фактором в международных отношениях. В частности, в Российской Федерации уделяется большое внимание физическому развитию населения.

Участие широких слоев населения в таких масштабных мероприятиях как Чемпионаты мира, Олимпиады и другие спортивные мероприятия международного уровня является неопровержимым доказательством о физической крепости и силе духовной силе нации. Создание равных условий для продвижения спорта в массы и как вследствие повышения уровня благосостояния граждан России является приоритетным направлением государственной политики, данный вопрос стоит учесть при разработке новой стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», - заявил министр спорта Российской Федерации Павел Колобков.

Как пояснил министр спорта России, «Стратегия-2030» только формируется. Безусловно, мы отталкиваемся от предыдущего варианта стратегии, которая была разработана и сейчас реализуется до 2020 года. Конечно, в приоритете не только профессиональный спорт на международном уровне, а общий доступный для всех».

Исходя из действующей до 2020 года Стратегии, можно прогнозировать, что доля населения систематически занимающегося спортом к 2020 году должна достигнуть порядка 40%, а среди обучающихся – 80 %.

Ежегодно в России увеличивается процент спортивно-оздоровительных площадок для населения. В этом году число спортивных локаций увеличилось порядком на 1,5 млн. чел. Данный факт позволит повысить интерес граждан для занятий спортом в доступной местности. В целом Стратегия представляет собой национальный физкультурно-спортивный ориентир для воспитания граждан, включающий в себя организационные основы управления физической культурой, создание объектов спортивной инфраструктуры и проведение спортивных мероприятий в рамках Единой спортивной программы.

Очевидно, что развитие физической культуры граждан Российской Федерации требует комплексного подхода. Совсем недавно в г. Нижний Новгород состоялся форум «Россия – спортивная держава». На заседании главной темой дискуссии стал вопрос о развитии спорта в глобализации с мировым сообществом.

Президент Российской Федерации Владимир Путин в ходе пленарного заседания также изложил присутствующим небольшой спортивный экскурс о перспективах развития

физической культуры и спорта, обозначив основные направления деятельности на ближайший период.

В следующем году будет проводиться Чемпионат по футболу УЕФА-2020, который объединит 12 городов Европы, в это число входит и Санкт-Петербург. Глава Российского футбольного союза Александр Дюков, в свою очередь, проинформировал Президента России об уровне подготовки к данному мероприятию.

Новацией в решении спортивных задач является создание мобильной платформы для тестирования детей в возрасте от 6 до 12 лет с целью выявления их спортивных предрасположенностей. В практическом применении данная платформа реализована в 8 регионах нашей страны.

Следующей задачей государства в сфере физической культуры и спорта является проведение Игр стран Содружества Независимых Государств. Первые игры в конце августа 2020 года в г. Казань. Также, на федеральном уровне было поддержано предложение о проведении спортивных игр БРИКС в 2020 году на Урале.

Серьезные перспективы определенно существуют в рамках проведения спортивных соревнований, организованных Шанхайской организацией сотрудничества Евразийского экономического союза. Безусловно, взаимодействие Российской Федерации с такими стратегически важными партнерами и в спортивной сфере свидетельствует о положительной тенденции в отношениях мировых держав. В ходе реализации государственной политики по вопросам повышения физического развития населения планируется к 2024 году увеличить число граждан, занимающихся спортом на регулярной основе. Для осуществления данной цели будет учрежден проект по финансированию строительства спортивных объектов, расширение спортивно-парковых зон, увеличение спортивных площадок в городских кварталах. «Россия всегда будет открыта к диалогу о сотрудничестве по вопросам спорта с другими мировыми державами. Наше государство стремиться перенять лучшие практики организации всех массовых мероприятий, и при этом делиться своим наработанным опытом с коллегами», - по словам Владимира Путина.

На данном этапе Россия находится в тесном контакте с Международным Паралимпийским комитетом, профильными структурами ЮНЕСКО и Совета Европы. Эксперты из России активно сотрудничают с европейцами по вопросам разработки новейших программ области спорта.

Перспективным является взаимодействие Российских структур с ВАДА, так как наши спортсмены не менее заинтересованы в соблюдении антидопинговых требований.

В первую очередь, динамика проведения разномасштабных мероприятий, позволяет привлечь внимание широких масс к занятию спортом. В первую очередь, это

лица из числа молодежи. Здоровье, уровень жизни напрямую зависит от физических способностей человека, оказывая устойчивое воздействие общее состояние.

По данным Всемирной организации здравоохранения, за последний период Россия отличилась ростом положительной динамики в физическом развитии. Также, снизилось употребление гражданами алкогольных, табачных и наркотических веществ.

Подводя итог, можно сказать одно, что перспективы развития физической культуры и спорта с России действительно существуют, проводятся комплекс мероприятий, направленных на повышение интереса граждан к физической подготовке. С течением времени, меняются общественные интересы и стимулы, это, безусловно, накладывает отпечаток и на модернизацию законодательства на примере Стратегии развития физической культуры и спорта. Основным направлением государственных реформ в сфере спорта является реализация пропагандистской политики и создание национальной системы развития.

#### **Литература**

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт. – 2016. – 144 с.
2. Брискин Ю. А. Адаптивная физкультура и спорт. Спорт без границ. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2017. – 287 с.
4. Жуков Ю. Ю. Организация спортивной работы с инвалидами по зрению (для слепых и слабовидящих). – М.: Спорт, 2019. – 328 с.

### **ПОБЕДНЫЕ ТРАДИЦИИ ОЛИМПИЙЦЕВ – ПРИМЕР ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**Журавлев П.А.**

*Воронежский государственный институт физической культуры,  
Россия, г. Воронеж, хом-62@mail.ru*

**Филоненко Л.В., Щеголев Е.С., Дрягин И.А.**

*Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и  
Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж), Fil\_1@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются истории легендарных отечественных спортсменов как примеры воспитания у подрастающего поколения россиян и будущих чемпионов социальной активности, общественно значимых личностных качеств.

**Ключевые слова:** пример, олимпийские чемпионы, воспитание молодежи, личностное развитие, общественно значимые ценности и убеждения.

Проблема воспитания подрастающего поколения во все времена остается одной из значимых общественно-государственных проблем. Одним из эффективных воспитательных средств формирования физически и духовно закаленной личности гражданина, патриота и защитника своей страны является спорт, в том числе



олимпийский. На протяжении всей истории развития человеческого общества значимым мероприятием, отражающим отношение государства к спорту и уровень физического и духовно-нравственного развития личности в нем, являются Олимпийские игры.

Одним из активных участников Олимпийских игр с 1900 года (Париж) выступает Россия, которая славится своими спортсменами. После революции и становления новой государственности сборная советских атлетов впервые в новом статусе приняла участие в Олимпийских играх 1952 г. (Хельсинки). Особенностью этой Олимпиады являлся состав советских спортсменов, которые достигли замечательных успехов, имея за плечами боевой опыт и победу в Великой Отечественной войне. В то время им рукоплескала огромная аудитория болельщиков и поклонников, соотечественников, зрителей арен и стадионов. Ведь быть первым, сильным и быстрым – это непростое умение, особенно, когда оно сформировалось в процессе борьбы.

На пути к победе русских спортсменов не остановили даже имевшиеся ранения, контузии, полученные в боях и немецко-фашистском плену. Они навсегда вписали свои имена в историю отечественного олимпизма. Пока жив человек, увлеченный спортом, ни одна война не сможет погасить Олимпийский огонь, который объединяет людей на основе общечеловеческих ценностей, спортивных традиций и уважения друг к другу.

Наши олимпийские чемпионы – фронтовики (Яков Пункин, Николай Сологубов, Аркадий Воробьев, Виктор Чукарин и др. советские атлеты) были и остаются ярким примером стойкости, мужества и стремления к победе в воспитании гражданственности и патриотизма у современной молодежи [2; 3; 5].

Так Яков Пункин (1921-1994), атлет, борец классического (греко-римского) стиля войну встретил в рядах Красной армии на белорусской земле с апреля 1941 года. Будучи на передовой, он в числе советских войск принял один из первых ударов немецкой группировки «Центр». В одном из боев он контуженный попал в немецкий плен. В лагере для военнопленных Фуллен на северо-западе Германии Яков Пункин провел четыре года, дважды бежал из плена. Вторая попытка оказалась удачной. Обессиленный, с острой дистрофией он две недели провел в лесу, пока не дождался прихода советских войск. После освобождения Яков Григорьевич восстановился, продолжил службу в советской армии и стал разведчиком. При этом он упорно тренировался и добился высоких спортивных результатов – стал чемпионом Вооружённых сил в полулёгкой весовой категории. Его выступления отличались коронным приёмом – броском с прогибом, с резким изменением траектории. В финале Олимпийских игр 1952 года этот бросок помог ему победить и завоевать золотую медаль. Пункина называли «молнией на ковре».

Непростая жизненная и спортивная судьба еще одного борца Анатолия Парфенова (1925-1993) также может служить примером целеустремленности и стремления к саморазвитию. В октябре 1942 года, не достигнув 17 лет, он в составе 69-й гвардейской стрелковой дивизии отправился на фронт, где по истечении года был представлен к ордену Ленина. Награды он удостоен за участие в захвате стратегического объекта при переправе Днепра. В процессе военной операции немцы уничтожили почти весь его отряд. Тогда же Анатолия взрывной волной выбросило в воду, пулемёт пошёл на дно, но он достал его со дна, добрался до берега и открыл огонь. Два ранения в бою создали проблемы с рукой. Несмотря на это с 1951 года он начал заниматься классической борьбой, стал одним из сильнейших атлетов страны и через три года выиграл чемпионат СССР. Это событие открыло ему дорогу на Олимпийские игры в Мельбурне (1956) в тяжелом весе свыше 87 кг, где он стал победителем в трех схватках. За спортивные результаты Анатолия Парфенова прозвали «Русским танком».

Замечательным примером мужества является Николай Сологубов (1924–1988). Званию лучшего защитника мирового хоккея (в 1950-е годы) предшествовал боевой опыт. Так с 17 лет он преодолевал трудности войны на флоте. Затем после первого ранения он стал разведчиком. Война для Николая закончилась на Дальнем Востоке, где он продолжил военную службу. Несмотря на ранение (перебитые берцовые кости) его увлечением стал хоккей с мячом. В хабаровском Доме офицеров его и заметил выдающийся **тренер Анатолий Тарасов**. Обладатель богатырского здоровья Сологубов быстро завоевал авторитет в хоккейной команде. Он был отличным защитником и товарищем. За свою хоккейную карьеру (с 25 лет) он забросил 128 шайб. Николай Сологубов стал первым «зимним» знаменосцем сборной СССР. В истории советского хоккея, Николай Сологубов запомнился тем, что первым стал применять силовые приемы: без нарушения правил врзался в корпус соперников, сбивая их с ног. Именно его, советского защитника, фронтовика, армейца, чемпиона дважды признавали лучшим игроком Олимпиад 1956 и 1960 годов. За заслуги перед Отечеством он награжден государственными наградами, в том числе медалью «За боевые заслуги» [1].

В историю отечественного олимпийского спорта вписали свои имена фронтовики – тяжелоатлеты. Так Аркадий Воробьев (1924-2012) в 17 лет с третьей попытки он ушел на фронт. Второй год войны он встретил в морской пехоте в школе водолазов Геленджика. Участвовал в форсировании Дуная. По окончании войны Аркадий продолжил службу в Вооруженных силах и занятия спортом. Его первое спортивное звание – чемпион Черноморского флота. В 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки завоевал бронзовую медаль, через четыре года в Мельбурне – золотую награду, а еще через четыре

года в Риме повторил свой успех. За свою спортивную карьеру он стал пятикратным чемпионом мира и Европы, десятикратным чемпионом СССР. За свою карьеру в среднем и полутяжелом весах он установил 21 рекорд мира и 37 рекордов СССР. Его поддерживал патриотичный девиз: «Драться по колено в крови и побеждать, заставляя чужие залы вставать под звуки нашего гимна». Наряду со спортивными достижениями борцовский характер Аркадия Воробьёва проявился в его профессиональных достижениях врача, доктора медицинских наук, научного деятеля и основателя Малаховского института физкультуры.

Иван Удодов (1924-1981), ростовский тяжелоатлет, стал первым золотым медалистом Олимпийских игр в Хельсинки (1952). Однако свой первый подвиг он совершил не на спортивном помосте, а на войне. 17 летним юношей он попал в плен прямо из детского дома Ростова-на-Дону. В плену он решился на побег, но был схвачен и конец войны встретил в Бухенвальде. В 1945 году американскими солдатами он сильно истощенный был отправлен в госпиталь, где он заново учился ходить. В Ростове врач посоветовал ему заниматься спортом, поднимать тяжести. При этом Иван учился на шофёра, а по вечерам ходил в спортзал. В 1949-м Удодов, начинающий штангист, занял высокое пятое место на чемпионате страны в самой лёгкой категории. В 1951-м он стал чемпионом СССР, а в 1952 – победителем летних Олимпийских игр в Хельсинки.

Для современной молодежи примером стойкости и выносливости также является Виктор Чукарин (1921-1984). Его непростой жизненный путь отмечен добровольным уходом на фронт в 1941 году, где он был ранен и попал в немецкий плен и концлагерь. Его пребывание в семнадцати концентрационных лагерях, включая Бухенвальд, был приговорен к смерти, закончилось чудесным спасением. В числе заключенных он оказался на барже, предназначенной для затопления. Однако немцам не удалось ее затопить, и баржа с людьми была брошена в Балтийском море, где их спасло английское сторожевое судно. Истощенный Виктор, вернувшись домой и восстановив здоровье, с одержимостью возобновил тренировки и вернул себе спортивную форму. В 1946-м году он принял участие в чемпионате СССР по гимнастике, а в 1948 году стал абсолютным чемпионом страны по гимнастике и членом сборной команды. На Олимпийских играх в Хельсинки (1952) он выиграл 4 золотые и 2 серебряные медали, а через четыре года в Мельбурне он повторил свой успех.

Таким образом, для современных молодых россиян жизненный и спортивно-профессиональный опыт легендарных отечественных спортсменов – олимпийцев, чемпионов и фронтовиков является примером сознательного культурного личностного развития, а также воспитания общественно значимых ценностей и убеждений, которые

сегодня приобретают особую значимость и актуальность (патриотизма, гражданственности, мужества, выносливости, стойкости, усердия, целеустремленности, сознательности, ответственности) и воли в достижении поставленных жизненных и деятельностных целей. Ведь еще К.Д. Ушинский полагал, что «ум воспитывается умом, совесть – совестью, преданность Родине – действенным служением Родине» [4; 6].

#### Литература

1. Горкун М.И. Практическое обучение как основа профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы России / М.И. Горкун // Научный журнал «Ученые записки Орловского государственного университета». – № 3 (84). – 2019. – С. 217-221.
2. Ежова А.В. Чем запомнилась олимпиада 2016? / А.В. Ежова // Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / ред.кол.: Г.В. Бугаев, О.Н. Савинкова, Т.А. Куликова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 23-27.
3. Корякин В.Д. Им рукоплескали: рассказы. Выпуск 1 / В.Д. Корякин. – Воронеж: Воронежская областная типография, 1995. – 96 с.
4. Первые олимпийские чемпионы [Электронный ресурс]. [URL]: <https://happygypsy.ru/the-first-olympic-champions-olympic-champion/> (дата обращения: 28.09.2019).
5. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина / В. Сухомлинский. – М.: Прогресс, 1987. – 382 с.
6. Фронтвики-чемпионы. Легендарные советские спортсмены, прошедшие войну [Электронный ресурс]. [URL]: <https://123ru.net/moscow/199295242/> (дата обращения: 21.09.2019).

### ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Кипатова Ю.О., Луценко Г.В., Луценко А.Г., Брынцева Е.С.

*БРСОО «Федерация плавания»*

*СШОР №3 г. Белгорода*

*fkst@mail.ru*

**Аннотаци.** изучении истории развития спортивного плавания в Белгородской области, имеет большое значение для личностного становления современной молодежи: воспитывается чувство гордости за своих земляков, достигших вершин спортивного мастерства, гордость за родную землю; возрастающий интерес среди населения к спортивному плаванию и спортивным достижениям белгородских спортсменов; вопросы, связанные с изучением генезиса спортивного плавания не были предметом специального исследования.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, проблемы развития, Белгородская область, современный этап.

Анализ проблем, существующих в спортивном плавании Белгородской области на современном этапе, и выдвигание перспектив его дальнейшего развития невозможно осуществить без рассмотрения уровня выполнения целевых показателей и индикаторов эффективности реализации программы «Развитие плавания в Белгородской области до 2020 года» за последние 5 лет.

Анализ показывает, что практически по всем показателям наблюдалась положительная динамика. Так, общее количество медалей на всероссийских

соревнованиях стабильно увеличивалось каждый год, росла численность юных спортсменов, занимающихся плаванием в учреждениях спортивной подготовки, стало больше и количество отделений в учреждениях спортивной подготовки: с 10 отделений в 2015 г. до 14 отделений в 2018 г. В результате численность занимающихся плаванием в Белгородской области выросло с 33490 человек в 2015 г. до 38000 спортсменов в 2018 г.

За рассматриваемый период практически вдвое возросло количество регионов, проводящих физкультурно-массовые и спортивно-массовые мероприятия по плаванию: с 9 в 2015 г. до 18 в 2018 г., количество новых, реконструированных и введенных в эксплуатацию объектов для плавания (единиц) осталось стабильным, увеличивался рост количества тренеров (инструкторов) по плаванию (человек): с 34 в 2015 г. до 63 в 2018 г., в том числе возросло количество штатных тренеров по плаванию в учреждениях спортивной подготовки (человек): с 30 в 2015 г. до 42 в 2018 г.

Существенно возросло количество спортсменов, повысивших спортивное мастерство (выполнивших требования и нормы ЕВСК): с 689 в 2015 г. до 959 в 2018 г.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что за последние 5 лет шел процесс неуклонного развития спортивного плавания в Белгородской области. Однако есть и целый комплекс нерешенных вопросов. К числу **проблем развития** спортивного плавания в Белгородской области необходимо отнести следующие из них.

**1) Проблемы материально-технического обеспечения** развития спортивного плавания в Белгородской области на современном этапе, отражен в Таблице 1.

Таблица 1 - Состояние материально-технической базы за 2012-2015 годы

№ п/п	Наименование спортивных сооружений	Количество спортивных сооружений по годам				
		2012 г.	2013 г.	2014 г.	2015 г.	2018 г.
1	50-ти метровые бассейны	2	2	2	2	2
2	25-ти метровые бассейны	62	67	69	72	80
793	бассейны 6*10 м	68	69	70	70	79

Из Таблицы 1 видно, что в области всего два 50-ти метровых бассейна, которые находятся в городах Старый Оскол и Белгород, нет ни одного открытого 50-ти метрового бассейна, большая часть 25-ти метровых бассейнов имеют 3-4 дорожки и не пригодны в полной мере, для проведения качественного учебно-тренировочного процесса, большое количество малых бассейнов (лягушатников), которые пригодны лишь для начального обучения детей плаванию.

**2) Проблемы финансового обеспечения** развития спортивного плавания в Белгородской области на современном этапе.

Финансовое обеспечение развития плавания в Белгородской области осуществляется на основе консолидации средств бюджетов всех уровней - федерального бюджета, областного бюджета, бюджета муниципальных образований и иных источников, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Из года в год заработная плата увеличивалась на муниципальном уровне, как в связи с повышением индексации оклада тренеров в эти годы, так и за счет увеличения стимулирующей части тренеров, добившихся высоких спортивных результатов. Идет снижение финансирования спортивных мероприятий на муниципальном уровне, финансирование из областного бюджета остается на одном уровне на протяжении нескольких лет. По приобретению спортивного инвентаря и оборудования прослеживается тенденция уменьшения финансирования в местном бюджете, а в областном бюджете произошло увеличение финансирования за счет субсидий из федерального бюджета.

**3) Проблемы подготовки судейского аппарата.**

Для объективного судейства соревнований по плаванию различного уровня необходим квалифицированный судейский состав, численность по годам, которая представлена в Таблице 2.

**Таблица 2 - Сведения о количестве судей по плаванию в Белгородской области за 2014-2018 годы**

2014 год					2018 год				
всего	II к	I к	ВК	МК	всего	II к	I к	ВК	МК
30	15	14	1	-	41	18	21	2	-

Структура судейского аппарата Белгородской области отражает стабильный состав судейского персонала на протяжении 2014-2018 годов, но в тоже время надо отметить, что крайне неудовлетворительно идет подготовка судей по спорту на отделениях плавания, а ведь одной из задач спортивных школ является подготовка судей из числа занимающихся. Крайне необходима четкая система повышения квалификации судейского аппарата.

**4) Проблемы подготовки спортивного резерва** по плаванию в Белгородской области на современном этапе.

Анализ фактологического материала показывает, что спортивный резерв по плаванию готовится на должном уровне и с перспективой только в городах Белгород,

Старый Оскол, Губкин и Шебекино. Несмотря на то, что численность спортсменов на первых трех этапах спортивной подготовки соответствует общим нормам, но наблюдается значительная диспропорция спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Таким образом, менее 5% занимающихся спортсменов составляют ближайший основной спортивный резерв. И все же не смотря на стабильность занимающихся на различных этапах подготовки, надо отметить, что критически мало занимающихся на отделениях плавания в Ракитянском, Чернянском, Яковлевском и Прохоровском районах. Для повышения привлекательности плавания и снижения риска потери контингента, требуется открытие отделений по плаванию в СШ в остальных муниципальных образованиях области.

Итак, в Белгородской области имеется существенный задел для выхода спортивного плавания на качественно новый уровень. Вместе с тем, для дальнейшего его развития необходимо сконцентрироваться на решении выделенных выше проблем. Необходима разработка новой Программы «Развитие плавания в Белгородской области до 2025 года».

Особенности развития спортивного плавания в Белгородской области в постсоветский период определялись совокупным влиянием объективных и субъективных факторов. Объективные факторы были связаны со сложностями социально-экономического развития России после распада СССР; своеобразием становления российского капитализма в 90-е гг. XX – начале XXI вв.; переходом спортивных организаций Белгородской области на «рыночные рельсы». 90-е гг. XX века характеризовались спадом спортивного плавания в нашем регионе.

В начале XXI века происходит постепенное восстановление белгородского спортивного плавания. Ключевую роль в этом процессе сыграли субъективные факторы, отражающие роль организаторов спортивного плавания, тренеров и спортсменов.

В XXI веке белгородские пловцы добились выдающихся успехов на спортивной арене: мастер спорта России международного класса Маргарита Нестерова стала одиннадцатикратной рекордсменкой России по плаванию, неоднократным победителем и призером чемпионатов и Кубков России, серебряным призером чемпионатов мира и Европы, бронзовым призером этапа Кубка мира, участницей XXX летних Олимпийских игр в Лондоне, мастер спорта России международного класса Елизавета Базарова – рекордсменка России, неоднократный победитель и призер чемпионатов и Кубка России, трехкратный победитель и многократный призер этапов Кубка мира, бронзовый призер чемпионата Европы, Анна Смирнова двукратный победитель и бронзовый призер первенства Европы среди юниоров.

В 2016 году была принята и успешно реализуется Программа «Развитие плавания в Белгородской области до 2020 года». За последние 5 лет увеличилось количество секций спортивного плавания; прибавились муниципальные образования области, где культивируется спортивное плавание; существенно увеличилось количество проведенных спортивных мероприятий; возросло число участников турниров и различных соревнований всероссийского уровня; больше стало проводиться тренировочных мероприятий и количества спортсменов, участвовавших в них. Существенно укрепилась кадровая и материально-техническая база спортивного плавания в регионе.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 20-30 ЛЕТ**

**Жилина Л.В., Баева Д.Н., Рыльский С.В., Спирин М.П., Белоусова И.Н., Стрелкова Я.А.**  
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*  
*Белгород, Россия zhilina@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Современное развитие волейбола предъявляет высокие требования к физическому развитию волейболиста. Каждый игрок должен участвовать как в защите, так и в нападении, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовке, а продолжительность игры и многократное вариативное выполнение приемов требует высокого уровня развития специальной выносливости волейболиста. В соревновательных условиях игроку приходится в течение длительного времени преодолевать разнообразные помехи и препятствия, переносить огромные физические и психические нагрузки, требующие большой мышечной силы, высокого уровня специальной выносливости, а также надежности выполнения двигательных действий.

**Ключевые слова:** волейбол, развитие, выносливость, методика.

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Результаты научных исследований (Маслов В.Н., 1990; Клещев Ю.Н., 1983) указывают на то, что специальная выносливость - один из тех компонентов, которому необходимо уделять внимание в подготовке квалифицированных волейболистов. Волейболист должен быть готов к участию в игре на протяжении 2-2,5 часов.

Высокий уровень специальной выносливости напрямую связан с результативностью соревновательной деятельности.

В специальной литературе достаточно описаны средства и методы развития специальной выносливости волейболиста. Однако, в литературе не достаточно материала для развития специальной выносливости у волейболистов 20-30 лет, занимающихся в спортивных клубах коллективов физкультуры.



Цель данной работы состоит в разработке и экспериментальном обосновании методики развития специальной выносливости волейболистов 20-30 лет, занимающихся в спортивном клубе коллектива физкультуры.

Объект исследования – процесс физической подготовки волейболистов 20-30 лет.

Предмет исследования - методика развития специальной выносливости у волейболистов 20-30 лет.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить по данным научно-методической литературы методику развития специальной выносливости у волейболистов.

2. Разработать методику развития специальной выносливости у волейболистов 20-30 лет.

3. Определить эффективность применения разработанной методики в тренировочный процесс волейболистов в процессе педагогического эксперимента.

4. Разработать практические рекомендации для развития специальной выносливости у волейболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специального комплекса упражнений в тренировочном процессе волейболистов повысит уровень специальной выносливости, а также положительно повлияет на их соревновательную деятельность.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанную можно рекомендовать к использованию в тренировочном процессе в спортивных клубах коллективов физкультуры по волейболу.

В процессе работы над данной темой был проведен обзор и анализ научно-исследовательской и методической литературы по вопросу развития специальной выносливости волейболистов. Анализ научно-методической литературы осуществлялся для подбора средств и методов исследования и теоретического обоснования работы.

Анализировался тренировочный процесс волейболистов 20-30 лет. В процессе педагогического наблюдения в поле зрения тренера была дисциплина выполнения упражнений и заданий волейболистами, а так же переносимость тренировочных нагрузок.

Тестирование проводилось с целью определения уровня развития специальной выносливости волейболистов команды «1-й темп» г.Старый Оскол Белгородской области. В команде имеются квалифицированные игроки, которые являются кандидатами в мастера спорта России по волейболу, поэтому мы выбрали тесты для квалифицированных игроков, автором которых является Беляев А.В. (1983). Автор предлагает следующую шкалу оценок:

- 1) средний уровень развития;
- 2) хороший уровень развития;
- 3) высокий уровень развития.

Контрольные испытания проводились по нескольким направлениям:

- 1) оценка прыжковой выносливости;
- 2) оценка скоростной выносливости.

*Тест на прыжковую выносливость*

1. Прыжок с места толчком двух ног на оптимальную высоту

*Тесты на скоростную выносливость*

1. Бег «елочкой» к 6 мячам.
2. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из центра площадки.

Педагогический эксперимент проводился на базе СОК «Студенческий» с командой «1-й темп», занимающейся в спортивном клубе коллектива физкультуры. Тренировки проводились 3-4 раза в неделю (понедельник, среда, пятница, суббота) по 2 академических часа. Списочный состав занимающихся в секции – 12 человек. На время эксперимента состав команды был стабилен.

В педагогическом эксперименте приняло участие 10 человек. Возраст волейболистов от 20 до 30 лет. В состав команды входили 2 кандидата в мастера спорта России, остальные игроки имели опыт игры в волейбол в ДЮСШ и имеют 1 и 2 взрослый разряд. Команда «1-й темп» является участницей Первенства г.Старый Оскол и Кубка Победы среди мужских команд.

Тестирование проводилось в стандартных условиях после разминки. С программой тестов и методикой их выполнения, испытуемые были предварительно ознакомлены.

Предварительное тестирование было проведено в начале сентября 2018 года, а итоговое в конце марта 2019 года.

После предварительного тестирования в эксперимент была внедрена методика развития специальной выносливости у волейболистов 20-30 лет.

Предлагаемый комплекс специальных упражнений для развития специальной выносливости представляет собой комплекс упражнений для развития скоростной, прыжковой и игровой выносливости.

В разработанной методике, в упражнениях для развития скоростной выносливости, применялся переменный метод, для развития прыжковой выносливости - повторный метод, а для игровой – метод усложненных условий. Разработанная методика внедрялась в педагогический эксперимент 3 раза в неделю, во второй половине основной части тренировочного занятия.

Тренировочные занятия проводились 3-4 раза в неделю - в понедельник, среду, пятницу и субботу.

В понедельник, для развития скоростной выносливости волейболистов, в тренировочный процесс внедрялись специальные упражнения. Так же применялся переменный метод для развития скоростной выносливости.

Нагрузку дозировали следующим образом:

продолжительность 1-го повторения – 20-30 с;

интенсивность работы – максимальная;

интервал отдыха между повторениями – 1-3 минуты;

количество повторений 6-8 раз.

Развивая прыжковую выносливость, мы применяли повторный метод. В среду, в тренировочный процесс включались упражнения для развития прыжковой выносливости.

Проявление прыжковой выносливости волейболиста мы наблюдаем в многочисленных прыжках для нападающих ударов и постановки блока.

Продолжительность 1-го повторения – 1-3 мин (время зависит от вида применяемого упражнения);

интенсивность – без пауз отдыха между прыжками;

интервал отдыха между повторениями – 1-4 минуты;

количество повторений 5-8 раз.

Игровая выносливость волейболиста объединяет в себя все виды выносливости и специальные физические качества. Для того чтобы иметь высокую работоспособность во время игры и успешно реализовывать весь арсенал технических и тактических средств борьбы необходимо обладать высоким уровнем развития функциональных способностей. Развивая игровую выносливость, мы применяли метод усложненных условий.

Наблюдая динамику показателей теста «прыжок с места толчком двух ног на оптимальную высоту у волейболистов мы можем сделать следующие выводы. До эксперимента волейболисты показали средний уровень развития прыжковой выносливости 33,6 раз. По итогам итогового тестирования после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс испытуемых, среднегрупповые показатели увеличились до 44,5 раз - это свидетельствует о том, что уровень прыжковой выносливости волейболистов находится на высоком уровне развития. Волейболисты увеличили количество прыжков до 10,9 раз.

Результаты данного теста свидетельствуют, что в группе испытуемых выявлены достоверные изменения показателей, с уровнем достоверности ( $P < 0,05$ ).

№ игрока	До	После
1	30	40
2	31	42
3	36	45
4	38	44
5	31	47
6	32	45
7	33	44
8	30	41
9	37	48
10	38	49
<b>X±m</b>	33,6±0,4	44,5±0,8
<b>t</b>	2,4	
<b>P</b>	<0,05	

По результатам теста «бег «елочка»» было выявлено, что на предварительном тестировании, в начале педагогического эксперимента, испытуемые находились на хорошем уровне развития скоростной выносливости с результатом 24,30 с.

В итоговом тестировании волейболисты приблизились к высокому уровню развития скоростной выносливости, результат составил 23,21 с. Испытуемые увеличили показатели на 1,09 с.

№ игрока	До	После
1.	24,25	23,55
2.	24,65	23,08
3.	24,10	23,49
4.	24,73	23,00
5.	24,14	23,15
6.	24,69	23,09
7.	24,05	23,35
8.	23,79	23,10
9.	24,12	23,43
10.	24,51	23,35
<b>X±m</b>	24,30±0,7	23,21±1,3
<b>t</b>	2,6	
<b>P</b>	<0,05	

Результаты данного теста свидетельствуют о том, что в группе испытуемых выявлены достоверные различия ( $P < 0,05$ ).

После предварительного тестирования в тесте «бег к четырем точкам» волейболисты показали средний уровень развития скоростной выносливости 24,27 с. По итогам итогового тестирования мы наблюдаем, что после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс испытуемых, среднегрупповые показатели увеличились до 23,29 с - это свидетельствует о том, что уровень скоростной выносливости волейболистов находится на высоком уровне развития скоростной

выносливости 23,29 с. Испытуемые увеличили показатели результата на 0,9 с.

№ игрока	До	После
1	24,25	23,45
2	24,06	23,13
3	24,66	24,00
4	24,54	23,05
5	24,60	24,02
6	23,66	23,01
7	24,28	23,35
8	23,53	23,00
9	24,57	23,87
10	24,63	23,03
<b>X±m</b>	24,27±0,5	23,29±1,2
<b>t</b>	2,4	
<b>P</b>	<0,05	

Результаты данного теста свидетельствуют, что в группе испытуемых выявлены достоверные различия показателей ( $P < 0,05$ ).

Проведенный математический анализ результатов предварительного и итогового тестирования показал, что выявлены статистически достоверные различия во всех тестах ( $P < 0,05$ ).

В соревновательной деятельности испытуемых так же произошли положительные изменения. В 2019 году команда «1-й темп» стала серебряным призером Первенства города Старый Оскол среди мужских команд по волейболу, а в 2018 году занимала лишь 5 место в турнирной таблице. В Кубке Победы, в 2019 году, игроки команды завоевали серебряные медали, а в 2018 году заняли 4 место. После внедрения разработанной методики, команда «1-й темп» стала выигрывать больше матчей из 5 партий, что свидетельствует о высоком развитии специальной выносливости.

**Выводы:**

1. В результате исследования специальной литературы было выявлено, чтобы добиться высоких результатов в соревновательной деятельности, волейболисту необходимо тренировать специальную выносливость. В специальной литературе достаточно описаны средства и методы развития специальной выносливости волейболиста. Однако, в литературе не достаточно материала для развития специальной выносливости у волейболистов 20-30 лет, занимающихся в спортивных клубах коллективов физкультуры.

2. Разработанная нами методика заключалась в использовании специального комплекса упражнений для развития специальной выносливости волейболистов.

3. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние разработанной нами методики развития специальной выносливости у волейболистов. В тестах скоростной выносливости волейболисты улучшили свои показатели и приблизились к высокому уровню развития. Так, в тесте «бег «елочкой»» в итоговом тестировании испытуемые улучшили свои показатели до 1,09 с, а тесте «бег к четырем набивным мячам» на 0,9 с.

4. В тестах на прыжковую выносливость мы также наблюдаем положительную динамику в показателях результатов. Так, в тесте «прыжок с места толчком двух ног на оптимальную высоту» волейболисты увеличили показатели прыжка на 10,9 см.

Во всех тестах развития специальной выносливости в группе испытуемых произошли достоверные изменения с уровнем достоверности ( $P < 0,05$ ).

#### Литература

1. Беляев А. В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. [Текст] / М.В. Савин, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2009. - 36 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. [Текст] / Беляев А.В., Булыкина Л.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176 с., ил.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера»). [Текст] / Ю.Н. Клещев. –М.: Физкультура и спорт, 2005.- 400 с.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛ ПО ДИСТАНЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

**Шепляков А.С., Шумилов А.Ю., Сопина Д.С.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
givchik09@mail.ru, anton-shumilov@rambler.ru, d-sopina@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы тактического распределения сил в беге на средние и длинные дистанции, факторы, влияющие на выступление спортсмена и реализацию максимального уровня подготовленности.

**Ключевые слова:** спортивная форма, тактика, средняя скорость, экономичность бега, уровень лактата, финишное ускорение.

В настоящее время формирование, укрепление и сохранение здоровья человека относится к числу наиболее актуальных направлений развития в России [1, с. 345]. В современных условиях на рынке труда всё больше востребованы специалисты с хорошим физическим здоровьем и ведущих активный и здоровый образ жизни [3, с. 162-164]. Постоянно ведется активная работа, направленная на повышение уровня здоровья и достижение максимальных результатов во всех видах спорта, в том числе легкой атлетике.

Одними из причин неудачного выступления спортсменов на средние и длинные дистанции являются неравномерное распределение сил по дистанции и неспособность следовать и выполнять тактические установки непосредственно в процессе соревнования.

Важным аспектом при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции является тактическое распределение сил по дистанции. Для максимальной реализации спортивной формы спортсмен вместе с тренером составляют план на текущий забег, определяют цели и тактику бега [6, с. 194-196]. В зависимости от целей забега могут составляться программы в активной и пассивной форме. Активная форма предполагает преодоление дистанции спортсменом с равной скоростью и финишным ускорением во второй части дистанции. Данная форма тактики направлена на реализацию максимальной физической формы спортсмена. Пассивная форма тактики предполагает, что спортсмен может реагировать на любое изменение скорости соперников, изначально не показывая своих тактических намерений, держась в основной группе [6, с. 197-198].

Выполнять тактические установки активной формы оказывается психологически сложно. Сложность заключается в том, что на старте спортсмен пытается бежать за лидерами, и поддерживать их скорость, вместо того, чтобы бежать со своей запланированной средней скоростью, к которой готовился. Вскоре, он уже не может поддерживать высокую скорость лидеров, темп его бега начинает падать. Бежать в запланированном темпе становится физически невозможно. Мышцы спортсмена некомпенсировано закисляются, накопившийся лактат сковывает мышцы, не давая им сокращаться. Постепенно увеличивается разрыв с лидерами, другие спортсмены начинают его обгонять. Психологическое давление нарастает. В конце дистанции такой спортсмен может существенно ухудшить свой результат [8, с.118-121].

И.А. Фатьянов и В.П. Черкашин провели исследования по тактическому построению соревновательной деятельности среди спортсменов, входящих в топ 200 лучших результатов на марафонских дистанциях, проходивших в 11 известнейших ежегодных марафонских пробегах (Берлин, Лондон, Амстердам, Дубай, Бостон, Роттердам, Фукуока, Чикаго, Франкфурт, Нью-Йорк, Хьюстон) и последних чемпионатах мира [7, с.165]. Установлено, что спортсмены преодолевают равномерно свои дистанции с постоянной средней скоростью, и чем выше рейтинг бегуна по спортивному результату, тем меньше варьируется его скорость бега на отрезках дистанции от средней соревновательной скорости (табл.1) [7, с.166-169].

Анализ современной соревновательной практики показал, что для спортсменов на средние и длинные дистанции характерно отклонение от средней скорости бега

наблюдается только во второй половине дистанции на отрезках финиширования [7, с. 169-170].

**Таблица 1** – Количественное соотношение средневыборочных показателей времени преодоления 1-й и 2-й половин марафонской дистанции элитными бегунами

<i>Выборки по рейтингу</i>	<i>1-я половина марафона, результат</i>	<i>2-я половина марафона, результат</i>	<i>Разница, с</i>	<i>Число попыток с падением скорости</i>	<i>Число попыток с возрастанием скорости</i>
1-3	1:01.53	1:01.22	31	1	2
1-5	1:01.53	1:01.36	17	2	3
1-10	1:02.13	1:01.46	27	2	8
1-25	1:02.25	1:02.07	18	9	16
1-50	1:02.25	1:02.40	16	31	19
1-100	1:02.42	1:03.08	26	63	37

*Примечание: \* - различия достоверны ( $P < 0,05$ )*

Эффективность проявления специальной выносливости основано на способности организма преодолевать наступающее утомление и продвигаться по дистанции с максимальной экономичностью, что возможно при равномерной скорости бега. Мировые рекорды в беге на средние и длинные дистанции установлены с относительно равномерной раскладкой скорости бега [5, с.144-146]. Например, рекорд мира в марафоне принадлежит эфиопскому спортсмену Элиуду Кипчоге, который пробежал первую половину дистанции за 1:01:06, 1:00:33 — вторую. Раскладка его бега по километрам в таблице 2.

**Таблица 2** – Раскладка бега Элиуда Кипчоге на Берлинском марафоне

<i>Отрезки дистанции</i>	<i>Время</i>	<i>Отрезки дистанции</i>	<i>Время</i>	<i>Отрезки дистанции</i>	<i>Время</i>
5 км	14:24 (14:24)	20 км	14:19 (57:56)	35 км	14:16 (1:41:01)
10 км	14:37 (29:01)	25 км	14:28 (1:12:24)	40 км	14:31 (1:55:32)
15 км	14:36 (43:37)	30 км	14:21 (1:26:45)	42,195 км	6:07 (2:01:39)

Бег по дистанции можно разделить на 3 части: стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование [9, с.358]. Стартовое ускорение необходимо для того чтобы



разогнаться и занять беговую позицию, оно занимает в среднем около 30 метров. В первые 10-15 секунд ускорения лактат не успевает накопиться в мышцах и не сковывает их. Затем необходимо выровнять темп бега и попасть в свою соревновательную скорость. Если после стартового ускорения не выровнять темп бега и бежать со скоростью большей своей средней, то это снизит экономичность бега во второй половине дистанции из-за некомпенсированного накопления лактата [2]. Норвежские ученые с факультета медицины, университета науки и технологии города Тронхейма провели исследование экономичности бега при предварительном закислении мышц на 3 ммол/л и 5 ммол/л. Участники разделились на 2 группы. У каждого атлета определялись базовые показатели экономичности бега: МПК, уровень ПАНО и скорость бега в соответствии с данными пороговыми значениями. После отдыха первая и вторая группы атлетов бежали, повышая уровень лактата до 3 ммол/л и 5 ммол/л соответственно [2]. Тестирование каждого атлета на уровне ПАНО показало, что те, кто тестировался с начальным уровнем лактата 5 ммол/л, значительно снизили экономичность бега с  $0.668 \pm 0.044$  до  $0.705 \pm 0.056$  мл/кг/мин, по сравнению с теми, у кого начальным уровнем лактата было 3 ммол/л. Это ухудшение составило 5.5% ( $p \leq 0.05$ ). То есть за счет некомпенсированного увеличения уровня лактата в крови снижается экономичность бега во второй части дистанции [2].

**Таблица 3** – Раскладка времени финального забега на 800м на Олимпийских играх 2004 года в Афинах

<i>Отрезки дистанции</i>	<i>Раскладка времени основной группы</i>	<i>Раскладка времени Юрия Борзаковского</i>
200 м	24,3 с	25,5 с
400 м	27,2 с	26,7 с
600 м	26,0 с	26,2 с
800 м	26,8 с	26,0 с

Среди спортсменов чаще всего используется тактика быстрого прохождения первой половины дистанции со спадом скорости во второй половине [4, с.38-40]. Однако заслуженный мастер спорта России олимпийский чемпион в беге на 800 метров Юрий Борзаковский придерживался всегда иной тактики. Для него характерно продвижение по дистанции с одинаковой скоростью и финишным ускорением в конце [9, с.359-360]. В финальном забеге на 800 метров на Олимпийских играх 2004 года в Афинах (табл. 3) первые 200м он бежал за 25,5, основная группа – 24,3. Вторые 200м – 26,7, основная группа - 27,2. На втором круге основная группа преодолела 600м за 26,0, Юрий

Борзаковский – 26,2. На вираже он решил никого не обходить, а только подтянулся к Саиду-Гузэрни и вышел вместе с ним на последнюю прямую. И вот здесь Юрий начал набегать, постепенно приближаясь к лидерам, и к финишу сумел обогнать всех лидеров, показав 1.44,45. Последние 200м он преодолел за 26,0, основная группа – 26,8. Данная тактика гораздо тяжелее и требует определённой физической подготовленности и навыков в технике финишного ускорения.

Уверенный спортсмен, придерживаясь активной тактики может максимально реализовать свою форму соответственно показать время лучше и выиграть в тактическом забеге. Тактический забег предполагает прохождение большей части дистанции с меньшей скоростью и ускорением в конце. По нашему мнению данная тактика «вредная» с точки зрения физиологии. Большие вариации средней скорости по дистанции могут отрицательно сказаться на реализации текущего уровня подготовленности. Уверенный в себе спортсмен в тактическом забеге «на победу» выбежит вперед, и остальным придется подстраиваться под его темп. На сегодняшний день высококвалифицированные спортсмены способны поддерживать среднюю скорость бега на протяжении всей дистанции, и увеличивать ее с приближением к финишу.

Мы считаем, что основные принципы тактики, которые используют чемпионы, должны пользоваться, и спортсмены любители, так как они являются действенными и максимально эффективными.

#### Литература

1. Воронина В.Т. О развитии легкой атлетики в России / В.Т.Воронина//Карельский научный журнал. – 2017. Т. 6. №4(21). – С.345-348
2. Иванов С.Ю. Быстрый старт и экономичность бега на длинных дистанциях [Электронный ресурс] // TRISKIRUN. 2016. 6 августа. URL:<https://triskirun.ru/9534-bystryj-start-i-ekonomichnost-bega> (дата обращения: 24.10.2019).
3. Крамской С.И. Физкультурно-спортивная деятельность – один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г.Шухова) / С.И.Крамской// Сборник: Сборник статей VIII Международной научной конференции. – Белгород: Изд-во БГТУ им В.Г.Шухова, 2012. – С. 162-166.
4. Попов, Ю.А. Тактическая подготовка олимпийских чемпионов в беге на средние дистанции / Ю.А. Попов // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2007. - № 3. - С. 38-40.
5. Рыбковский А.Г. Техническая подготовка спортсмена и ее реализация в тактике бега на выносливость /А.Г. Рыбковский// Журнал: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Донецк: Изд-во Донецкий национальный университет, 2007. – С.144-146
6. Саватенков В.А., Фатьянов И.А. Характеристика тактических действий высококвалифицированных бегунов на средние дистанции / В.А. Саватенков, И.А. Фатьянов // Сборник: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2016. – № 5 (135) – С. 194-198
7. Фатьянов И.А., Черкашин В.П. Целесообразное тактическое построение соревновательной деятельности квалифицированных бегунов-марафонцев/ И.А. Фатьянов, В.П. Черкашин // Сборник: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – 2013. – № 11 (105) – С.165-170

8. Чернышева А.В. Критерии оценки двигательного ритма в беге на средние дистанции / А.В. Чернышева // Журнал: педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Ульяновск : Изд-во Ульяновский государственный технический университет, 2011 – №2(19) – С. 118-121

9. Шепляков А.С. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / А.С. Шепляков, А.Ю. Шумилов, И.А. Куликов // Сборник: Сборник статей XIV Международной научной конференции. – Белгород: Изд-во БГТУ им В.Г.Шухова, 2018. – С. 357-360.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Елгешина Е.А., Дрогомерецкий В.В.**

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Республика Татарстан, г. Казань  
drogomeretskiyova@mail.ru*

**Аннотация.** В работе рассмотрены вопросы важности отбора юных атлетов в спортивное плавание на этапе начальной подготовки. Авторы предлагают более расширенный выбор тестов, который, по их мнению, будет способствовать улучшению качества отбора пловцов. Приводятся данные по обоснованию выбора тестов и итогам экспериментальной проверки.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, контрольные тесты, отбор, тренировка, этап, комплекс.

**Актуальность.** Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов [1-5, 7-8].

Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки [2, 5]. Так, рационально построенная организация отбора спортсменов не только позволяет исключить огромные траты государственных средств, но и снимает многие нравственные проблемы: бесперспективность в неправильно избранной специализации не будет лежать тяжелым грузом на совести спортсмена и его тренера.

**Целью исследования является:** разработать и экспериментально обосновать комплекс критериев отбора в спортивное плавание.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате изучения научно-методической литературы было выявлено, что качественный спортивный отбор обеспечивает отбор одаренных, способных к спорту, более того, к определенному его виду, детей в самом раннем возрасте. Это позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды специализировать спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

Психологические, технические, физические, тактические и антропометрические показатели в плавании являются одними из важнейших критериев при выборе спортивной специализации, а также важной составляющей спортивного результата.

Отбирая юных пловцов, важно учитывать уровень физической подготовленности спортсменов. Высокая физическая подготовленность позволяет более рационально и эффективно преодолевать дистанцию, а также способствует эффективному тренировочному процессу.

Для отбора детей в спортивные группы на начальном этапе подготовки рациональнее всего использовать контрольные испытания для оценки технической подготовленности (плавание комплексным плаванием 100 м., выполнение старта в воду с тумбы, плавание 50 м. кролем на груди), физической подготовленности (прыжок в длину с места, выкрут прямых рук вперед-назад, бег 30 м., наклон стоя на возвышенности, сгибание-разгибание рук в упоре лежа), психологической подготовленности (опросник «Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина), а также включить измерения антропометрических данных (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ), которые тоже являются важным показателем в спортивном плавании.

Разработанная методика отбора имеет различия по сравнению со стандартной методикой, разработанной для ДЮСШ, автором которой является А.А. Кашкин [6]. Предлагаемая методика отбора пловцов включает в себя не только тесты для оценки физической подготовленности атлетов, а также тесты для оценки психологической подготовленности и измерение их антропометрических данных.

Более широкая направленность тестов позволяет тренерам точнее определить направленность тренировочного процесса, учитывая слабые и сильные стороны каждого спортсмена.

Учитывая, что специалист будет владеть достаточно обширным спектром знаний по уровню подготовленности каждого спортсмена, то он может внедрить в тренировочный процесс индивидуальный подход к каждому атлету, учитывая его особенности. Это поможет решить поставленные задачи гораздо быстрее.

Система отбора экспериментальной группы включала в себя следующий комплекс тестов:

1. прыжок в длину с места;
2. выкрут прямых рук вперед-назад;
3. преодоление тридцатиметрового отрезка (бег);
4. наклон стоя на возвышенности;
5. сгибание - разгибание рук в упоре лежа;

6. плавание 100 м. комплексным плаванием;
7. выполнение старта в воду с тумбы;
8. плавание 50 м. кролем на груди.
9. опросник «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
10. измерение длины тела;
11. измерение массы тела;
12. измерение окружности грудной клетки;
13. измерение ЖЕЛ.

Комплекс испытаний проводился два раза в учебном году (в сентябре и декабре). Спортсмены выполняют контрольные тесты, и, согласно оценочным нормативам, набирают определенное количество баллов за весь комплекс. Отбор юных пловцов будет проходить по сумме баллов, набранных за выполнение каждого теста. Максимальный балл за каждый тест – 5 баллов, минимальный – 1 балл. У кого из спортсменов будут наивысшие баллы, те и будут переведены на следующий этап тренировочного процесса.

Для оценки эффективности нашей методики отбора, на втором, третьем и четвертом этапах применялся контрольный тест, который заключался в преодолении отрезка 50 м. кролем на груди с соревновательной скоростью. Спортсмен, выполнивший данный норматив хуже оценки «3», не проходит на следующий этап тренировочного процесса.

Если атлет набирает малое количество баллов за контрольные испытания, но показывает высокий результат на дистанции плавание 50 м. кролем на груди, то он может быть переведен на следующий этап тренировочного процесса согласно решению экспертов.

**Заключение.** Результаты практического применения предлагаемой методики, говорят о том, что с её помощью появляется более высокая вероятность определять способных юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Это достигается за счёт включения более широкого объема контрольных тестов и испытаний для юных спортсменов. Полученные данные, которыми будет располагать тренер при проведении тестов, должны способствовать более целенаправленному планированию тренировочного процесса с учётом слабых и сильных сторон юных спортсменов.

#### **Литература**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - СПб.: Лань, 2008. – 208 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1986. – 190 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт. - 2009. - №5 - С. 23-28.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию //Физкультура и спорт. – 2009. №13. - С. 14-19.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –М.: Физкультура и спорт,2013. – 176 с.

6. Кашкин А.А. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: «Советский спорт», 2006. – 216 с.

7. Кислов А.А.: Плавание. - М.: Инфра - М, 2008. – 406 с.

8. Кречетов А.И. Плавание: Учебник. - М.: Эксмо - Пресс, 2006. – 560 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

**Воронина О.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** Цель работы состоит в разработке экспериментальной методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху школьной секции волейбола. Предполагалось, что применение сопряженного метода позволит эффективно совершенствовать передачи для передачи мяча двумя руками сверху.

**Ключевые слова:** волейбол, передача мяча, сопряжённый метод тренировки, школьная секция.

Волейбол - это самый доступный и распространённый вид спортивной игры, который развивает ловкость и скоростно-силовые качества, развивает смекалку и изобретательность [1,3,4,5]. Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только физических качеств, но и так называемой техники - незаменимого компонента для выполнения самых разнообразных тактических приёмов волейбола [5].

Между тем, проблема совершенствования передачи мяча волейболистов школьной секции практически не изучена. Данная тема не освещена в специальной и методической литературе, поэтому она и являлась основой нашей работы.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме.
2. Разработать и изучить экспериментальную методику совершенствования техники передачи мяча двумя руками сверху.

Педагогический эксперимент пошёл на базе г. Шебекино Белгородской области в период с сентября 2017 по апрель 2018 года. В эксперименте участвовало 12 волейболистов 16-17 лет, которые были разбиты на две группы: контрольную – 6 человек и экспериментальную - 6 человек. Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана экспериментальная методика. В ее основе применялся сопряженный метод. Он основывался на использовании в упражнениях для волейболистов утяжеленного мяча для

связок массой 500 гр. (обычный мяч 260-280 гр.). Особенности применения сопряженного метода при совершенствовании передачи мяча представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Распределение времени на применение сопряженного метода в экспериментальной группе**

	Понедельник	Среда	Пятница
№ упражнения	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13
Время выполнения	16 мин	15-20 мин	32 мин
$\frac{1}{4}$ - времени отводилась на выполнение с обычным мячом;	4 мин	4-5 мин	8 мин
$\frac{1}{4}$ - на выполнение с утяжеленным мячом	4 мин	4-5мин	8 мин
$\frac{1}{4}$ - исправление ошибок в технике	4 мин	4 -5мин	8 мин
$\frac{1}{4}$ - выполнение с обычным мячом	4 мин	4-5 мин	8 мин

Результаты первого этапа наших исследований позволили предположить, что включение в учебно-тренировочный процесс волейболистов метода дополнительной подготовки и подобранный комплекс упражнений повысит показатели выполнения передачи мяча двумя руками сверху на дальность, что положительно скажется на точности выполнения на расстоянии 6, 9 и 12 м. С целью проверки нашей гипотезы был проведен эксперимент.

**Таблица 2 - Передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 6 м**

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	3,83±0,32	4,08±0,23	4,50±0,15	4,58±0,15	5,00±0,00	5,00±0,00
t	2,97	3,32	3,32	2,80	3,63	4,00
P	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05

Из таблицы 2 видно, что на предварительном тестировании в тесте «передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 6 м» группы находятся практически на одном уровне, где средний арифметический показатель составляет: контрольная группа 4,08±0,23; экспериментальная группа 3,83±0,322.

После месяца тренировок в контрольной группе средний арифметический показатель составил 4,58±0,15, который улучшился в промежуточном тестировании на 0,50 раза. Что касается экспериментальной группы, средний арифметический показатель составил 4,50±0,15 этот показатель возрос по сравнению с предыдущим на 0,67 раза, что говорит о небольшом преимуществе нашей методики. Но по итоговому тесту можно увидеть, что обе группы пришли к одному результату, где средний арифметический показатель составил 5,00 + 0,00. Поэтому мы делаем

предположение о несколько легком тесте, где ребята выполняли его даже не используя нашу методику.

**Таблица 3 - Передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 9 м**

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	2,67±0,26	2,42±0,36	3,58±0,19	3,08±0,31	4,58±0,15	3,83±0,24
t	4,75	3,55	5,74	3,45	8,37	4,93
P	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P>0,05

Исходя из полученных результатов (таб. 3) в тесте «передача мяча двумя руками в цель на расстоянии 9 м» можно судить о том, что на предварительном тестировании группы показали практически одинаковые результаты: (средний арифметический показатель контрольной группы - 2,42±0,36; экспериментальной группы - 2,67±0,26). На промежуточном этапе мы получили следующие результаты: средний арифметический показатель контрольной группы - 3,08±0,31; экспериментальной группы - 3,58±0,19, что говорит о небольшом преимуществе экспериментальной группы.

Значительное улучшение результатов наблюдается в итоговом тестировании. Из таблицы 2 видно, что в контрольной группе средний арифметический результат составил 3,83±0,24; а экспериментальной - (4,58±0,15). Но достоверными результаты являются только в экспериментальной группе (P< 0,05).

**Таблица 4 - Передача мяча двумя руками сверху в цель на расстоянии 12 м**

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	0,50±0,23	0,33±0,14	0,83±0,21	0,58±0,23	2,17±0,27	1,25±0,33
t	1,48	1,39	7,09	2,97	7,42	2,93
P	P>0,05		P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05

Из таб. 4 видно, что на предварительном тестировании в тесте «передача мяча двумя руками сверху в цель на расстоянии 12 м» группы находились на одинаковом уровне подготовленности. (Средний арифметический показатель контрольной группы составил 0,33±0,14; экспериментальной - 0,50±0,23). В ходе проводимого педагогического эксперимента с использованием специального комплекса упражнений нам удалось добиться необходимых нам результатов. Это выражено в среднем арифметическом показателе и в уровне достоверности, который составил P<0,05 в экспериментальной группе. Итоговые показатели по этому тесту следующие: контрольная группа - 1,25±0,33; экспериментальная группа - 2,17±0,33.

В таб. 5 представлены результаты, полученные в ходе проведения теста «передача мяча двумя руками сверху на дальность».



Таблица 5 - Передача мяча двумя руками сверху на дальность

Группы	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.
Тестир.	Предварительное		Промежуточное		Итоговое	
m	9,29±0,04	9,17±0,39	10,33±0,40	10,23±0,35	12,17±0,38	10,96±0,2
t	8,08	8,10	10,32	6,42	13,42	9,00
P	P>0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05

Отталкиваясь от полученных результатов, необходимо указать на примерно равные показатели юных волейболистов в тесте «передача мяча двумя руками сверху на дальность» в предварительном тестировании в обеих группах: контрольная - 9,17±0,39; экспериментальная - 9,29±0,40. Экспериментальная группа в своих результатах незначительно отличалась от контрольной группы. Но в итоговом тестировании экспериментальная группа значительно улучшила свои показатели и показала достоверный результат (P<0,05) в отличие от контрольной (P>0,05). Если проанализировать контрольную группу, можно судить об ухудшении результатов в итоговом тестировании эксперимента, что подтверждается средним арифметическим показателем, который составил 10,96±0,27.

В ходе эксперимента работа проводилась с двумя группами мальчиков 16-17 лет. На начальном этапе можно пронаблюдать, что группы находятся на одном уровне подготовленности. В ходе работы можно сказать о росте показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост в отличие от контрольной выше. На итоговом тестировании наблюдается прирост показателей во всех четырех тестах. В первом тесте «передача мяча в цель на расстоянии 6м», мы пришли к одному результату, что говорит об относительно легком тесте. По итогам теста «передача мяча сверху двумя руками на дальность» можно сказать, что исходя из полученных результатов из 4-х тестов - три показателя у экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Поэтому можно сделать вывод об эффективности нашей методики.

В ходе эксперимента работа проводилась с двумя группами мальчиков 16-17 лет. На начальном этапе можно пронаблюдать, что группы находятся на одном уровне подготовленности. В ходе работы можно сказать о росте показателей в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост в отличие от контрольной выше. На итоговом тестировании наблюдается прирост показателей во всех четырех тестах. В первом тесте «передача мяча в цель на расстоянии 6м», мы пришли к одному результату, что говорит об относительно легком тесте. По итогам теста «передача мяча сверху двумя руками на дальность» можно сказать, что исходя из полученных результатов из 4-х тестов - три показателя у экспериментальной группы

выше, чем у контрольной. Поэтому можно сделать вывод об эффективности нашей методики.

Результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ специализированной литературы показал, что вопросы методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху описаны недостаточно. Это относится и к вопросам выбора средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе для улучшения качества передачи мяча двумя руками сверху.

2. Результаты теоретического анализа позволили определить наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, к которому относят сопряженный метод при использовании которого применялся утяжеленный мяч.

3. Разработанная нами методика по совершенствованию передачи мяча двумя руками сверху в ходе эксперимента доказала свое превосходство над традиционным комплексом. Показатели, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении результатов в технической подготовке юных волейболистов.

#### **Литература**

1. Ефанова, Н. Н. Основные технические приемы в волейболе и методика обучения им: Учеб. пособие / Н.Н. Ефанова, Н.А. Трусова. - Пенза: Пенз. гос. архитектур.-строит. акад., 2000. - 57 с.

2. Лепешкин, В. А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В. А. Лепешкин. - Москва: Чистые пруды, 2007 (Раменское (Моск. обл): Раменская тип.). - 32 с.

3. Матухно, Е. В. Волейбол в вузе: Учеб. пособие для студентов техн. вузов / Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре, 2003. - 67 с.

4. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья: учебное пособие для образовательных учреждений среднего профессионального образования Волгоградской области / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин. - Волгоград: Политехник, 2007. - 59 с.

5. Шулятьев, В.М. Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В. Н. Мерзляков. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. - 91 с.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ГИМНАСТКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ**

**Николаева Е.С., Мельникова Е.М.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород  
Nikolaeva\_e@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет при условии предварительного развития координационных способностей.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, координационные способности, поворот.

Художественная гимнастика на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменок. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнасток проявляется в исполнении ими технических действий, от уровня совершенства которых зависит результат выступления спортсменок на соревнованиях.

Стремительный скачок в развитии спортивной техники художественной гимнастики произошел именно за последнее десятилетие. Техника упражнений постоянно совершенствуется, и для достижения высоких результатов необходимо искать новые пути преодоления тех барьеров, которые неизбежно появляются на определенных этапах спортивной тренировки. Такие пути могут сводиться к выделению отдельных элементов движений и повышению их качества их выполнения. В качестве подобных элементов можно выделить повороты, совершенствование которых на базе повышения уровня координационных способностей спортсменок представляет собой перспективное направление.

Проблема совершенствования техники выполнения поворотов в художественной гимнастике является одной из наиболее важных, поскольку данные элементы составляют значительную часть соревновательной программы спортсменок.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика совершенствования техники выполнения поворотов окажется более эффективной, если параллельно с совершенствованием техники будет проводиться работа по целенаправленному развитию специальных координационных способностей.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методические предпосылки совершенствования техники выполнения поворотов в художественной гимнастике.
2. Разработать комплекс заданий для развития специальных координационных способностей и совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.
3. Определить влияние разработанного комплекса упражнений на развитие координационных способностей гимнасток, а также на качество выполнения поворотов гимнастками в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток 7-8-ми лет СДЮСШОР по художественной гимнастике.

Предмет исследования – совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- анализ соревновательной деятельности;
- методы математической статистики.

Предварительное обследование проводилось с целью определения исходного уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной и контрольной группы. Это позволило скорректировать экспериментальную методику подготовки, а в дальнейшем, путем сравнения с итоговыми показателями, дать оценку ее эффективности.

Программа обследования заключалась в проведении предварительного тестирования, в которое входили контрольные упражнения, наилучшим образом характеризующие развитие координационных способностей, оказывающих влияние на технику выполнения поворотов в художественной гимнастике.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что достоверных различий между показателями гимнасток экспериментальной и контрольной групп не обнаружено.

Полученные в результате проведения предварительного исследования данные явились основанием для разработки комплекса упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Определен принцип, который должен быть положен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным движениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение устойчивости и повышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (н-р, зрительной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.

2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Основными в подготовке гимнасток явились задачи развития специальных ДКС, играющих ведущую роль при выполнении поворотов. Это способности к сохранению динамического и статического равновесия и к перестроению двигательного действия.

Разработанная экспериментальная методика совершенствования техники выполнения вращательных элементов основана на последовательном и взаимосвязанном решении задач развития специальных ДКС и непосредственно работы над техникой выполнения поворотов. Все упражнения выполнялись гимнастками правой и левой стороной ОДА, в правую и левую сторону. Это оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки, обеспечивает их гармоническое физическое развитие.

Задачи технической подготовки заключались в и закреплении правильной техники выполнения вращательных элементов.

Отдельное учебно-тренировочное занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру. Упражнения на развитие ДКС гимнасток содержались во всех частях занятия.

В подготовительной части тренировки предусматривалось выполнение общеподготовительных упражнений, таких как: различные виды ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие ДКС.

При разучивании новых двигательных действий использовались методы целостного и расчлененного упражнения. Метод целостного упражнения применялся при выполнении более легких заданий. Более сложные двигательные действия разучивались с помощью метода расчлененного упражнения. Этот метод применялся, когда возникала необходимость обратить внимание девочек на детали техники выполнения упражнения.

Упражнения, направленные на совершенствование техники, выполнялись гимнастками с малой интенсивностью. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, носили более интенсивный характер.

С целью определения эффективности применения экспериментальной методики развития координационных способностей у гимнасток 7-8-ми лет, до и после педагогического эксперимента проводилось тестирование с последующей математико-статистической обработкой полученного фактического материала, результаты которой представлены в таблице 1.

**Таблица 1** – Динамика показателей развития координационных способностей гимнасток за период педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап обследования		Экспериментальная группа				Контрольная группа			
			$\bar{X}$	$\bar{d}$	t	p	$\bar{X}$	$\bar{d}$	t	p
1. Статическое равновесие («проба Ромберга»), с	ведущ.	предв.	17	7	8,97	<0,01	16	2	1,95	>0,05
		итог.	24				18			
	невед.	предв.	9	3	4,43	<0,01	8	3	4,05	<0,01
		итог.	12				11			
2. Динамическое равновесие, см		предв.	7	2	10,24	<0,01	7	1	1,21	>0,05
		итог.	5				6			
3. Способность к перестроению двигательного действия (челночный бег), с		предв.	10	2	3,47	<0,01	11	1	1,48	>0,05
		итог.	8				10			

Анализ данных тестирования свидетельствует о достоверном улучшении результатов гимнасток экспериментальной группы во всех упражнениях ( $p < 0,01$ ). Тогда как к контрольной группе достоверный прирост обнаружен лишь в 1-м упражнении: «проба Ромберга», выполненном на не ведущую ногу. Это упражнение, характеризующее развитие такой способности как статическое равновесие. В остальных упражнениях также был обнаружен положительный прирост результатов, однако он оказался недостоверным.

Это стало возможным благодаря направленности экспериментальной методики на

развитие специальных координационных способностей, а также тому, что работа по программе педагогического эксперимента планировалась с учетом возрастных предпосылок, так как данный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей.

Так как основной задачей совершенствования техники выполнения юными гимнастками вращательных элементов является качество их выступления на соревнованиях, по окончании эксперимента был проведен анализ выступления гимнасток экспериментальной и контрольной групп на Первенстве областной СДЮСШОР, проходившем 18 – 19 октября 2019 года в г. Белгороде. Анализу подвергались судейские карточки упражнения без предмета каждой гимнастки, на которых отмечается, засчитан ли выполненный гимнасткой элемент либо нет.

Так, гимнастки экспериментальной группы из 36-ти заявленных успешно выполнили 27 трудностей поворотов. Тогда как гимнасткам контрольной группы из 36-ти заявленных трудностей судьями было засчитано лишь 14.

Анализ соревновательной деятельности также говорит о лучшей подготовленности гимнасток экспериментальной группы и эффективности экспериментальной методики в целом.

Таким образом, обобщая вышеизложенный материал, можно сделать вывод, что разработанная методика успешно прошла экспериментальную апробацию, была доказана эффективность ее применения при совершенствовании техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

#### **Литература**

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2011.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»**

**Нестеренко Г.Л., Жилина Л.В., Шабельников В.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*nesterenko@bsu.edu.ru\_zhilina\_l@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В технике любого прыгуна в высоту, использующего способ «фосбери-флоп», наблюдаются отдельные элементы, характеризующие как скоростной, так и силовой стили прыжка, но степень их присутствия обусловлена характеристиками самого спортсмена. В процессе совершенствования техники прыжка акцент все равно смещается на один из способов. В этом случае второй способ играет чуть меньшую роль, но также очень важен. Методика видеосъемки с помощью программы kinovea может применяться в тренировочном процессе как квалифицированных, так и спортсменов

массовых спортивных разрядов, что позволит тренеру повысить эффективность процесса управления спортивной тренировкой.

**Ключевые слова:** техника прыжка в высоту «фосбери-флоп», скоростной, силовой стиль прыжка, биомеханические характеристики.

**Введение.** Технику прыжков в высоту необходимо рассматривать с учетом особенностей ее структуры, которая ориентирована на создание максимальной высоты взлета тела. Спортивная практика последних лет доказывает, что способ прыжка в высоту «фосбери-флоп» является наиболее эффективным. Вопросы осмысления техники прыжка в высоту поднимали и поднимают в своих исследованиях видные ученые и тренеры - такие, как А.П.Стрижак, В.М.Дьячков, Е.П.Загорулько, К.Г.Габриелян, и др. Чаще всего прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» рассматривают с точки зрения сущности самого понятия и сравнения его с другими способами. Однако исследований, рассматривающих различные стили прыжка, пока недостаточно.

Дискуссии вокруг сущности понятий «силовой стиль» и «скоростной стиль» прыжка ведутся достаточно активно [1,2,4,5]. Природа этих дискуссий существенно различается: какой из способов является более эффективным, может ли один исключать другой и т.д. Эти дискуссии связаны с тем, что зачастую спортсмены делают акцент не на силовую или скоростную подготовку, а применяют эти средства вместе. Кроме того, при прыжках используется полный комплекс физических характеристик.

Сложности сравнительного анализа силового и скоростного стилей выполнения прыжков в высоту способом фосбери-флоп повлекли за собой появление различных спортивных стратегий. В большинстве своем приемы и методы изучения техники прыжков, применяемые тренерами и спортсменами, заимствованы в Европе. Оттуда же заимствованы и многие вопросы, связанные с пониманием нюансов техники. Так как прыжок в высоту построен на различных аспектах подготовки прыгунов, необходимо рассматривать все элементы подготовки прыгуна в комплексе.

Определение особенностей техники фосбери-флоп на этапе становления спортивного мастерства, выявление структуры и механизмов отталкивания, разработка и использование в тренировке моделей прыжка является одной из актуальных проблем технической подготовки прыгунов в высоту с разбега.

В связи с вышесказанным цель исследования - определить стиль техники прыжка в высоту квалифицированного прыгуна с помощью видео программы Kinovea.

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; автоэксперимент; регистрация



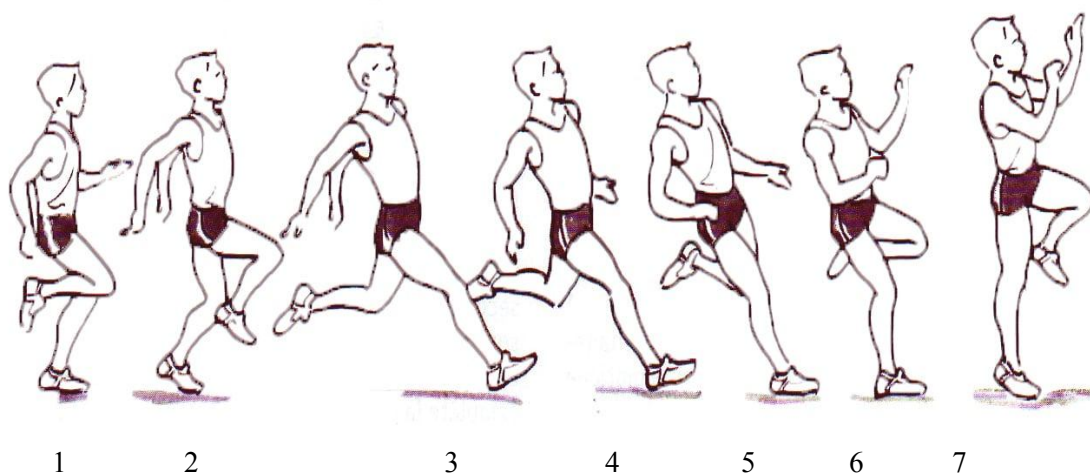
техники выполнения (видео программы Kinovea); анализ данных; математико-статистические методы.

Педагогический эксперимент (автоэксперимент) по цели констатирующий по направленности сравнительный. Основная цель автоэксперимента - анализ видео материалов с использованием программы [www.kinovea.org](http://www.kinovea.org), который позволит определить, к какому стилю прыжка в высоту способом фосбери-флоп скоростному или силовому относится исследуемый квалифицированный прыгун.

Регистрация техники выполнения (видео программы Kinovea) прыжка в высоту способом фосбери-флоп производилась на камеру мобильного телефона. Для проведения биомеханического видеоанализа с применением компьютерной программы Kinovea необходимо было выполнить следующую последовательность действий:

1. Скачать установленную программу с сайта [www.kinovea.org](http://www.kinovea.org)
2. Установить kinovea на компьютер.
3. Выполнить запись прыжка в высоту.
4. Для удобства пользования выполнять работу по кадрам.
5. С помощью программы определить горизонтальную скорость в 5 и 7 фазе техники прыжка в высоту (рисунок 1).
6. Выставить таймер, чтобы определить время отталкивания.
7. Разместить нужные для таблицы биоэвения в определенные моменты движения ног, и измерять между ними углы.
8. Полученные результаты занести в таблицу.

Фазы техники прыжка в высоту, на которых проводились замеры биомеханических характеристик отображены на рисунке 1.



**Рис 1. Схематичное изображение основных фаз техники прыжка в высоту фосбери-флоп**

Спортсмен выполнял прыжки на высоте 195 см, это примерно 90 % от личного результата (215 см). Видеосъемка проводилась в легкоатлетическом манеже УСК им. Хоркиной в феврале 2019 (в соревновательном мезоцикле), между двумя соревнованиями: 3 февраля 2019 года кубок Белгорода и 13-14 февраля Чемпионат России.

Для определения стиля техники прыжка фосбери-флоп с помощью программы kinovea, были проанализированы следующие биомеханические параметры прыжка: время отталкивания, горизонтальная и вертикальная скорость постановки толчковой ноги, а также скорость после ее отрыва, и угол вылета спортсмена. Результаты исследования представлены в таблице 1. Показатели - вертикальная и горизонтальная скорость во время постановки ноги и отталкивания, угол вылета, изменение горизонтальной скорости в период опоры испытуемого спортсмена мы сравнили со спортсменами высокой квалификации.

Таблица 1 - Биомеханические характеристики техники прыжка в высоту способом фосбери-флоп участника эксперимента

Спортсмен Шаб-в Прыжки с полного разбега	V-гор. Постан. (м/сек)	V-гор. Отрыва (м/сек)	Измен V-гор. (м/сек)	V-вер. Постан. (м/сек)	V-вер. Отрыва (м/сек)	Угол вылета (град)	Время отталкивания (сек.)
1 попытка	8,06	4,54	3,52	-0,43	4,51	51	0,13
2 попытка	7,71	4,30	3,41	-0,38	4,40	50	0,17
3 попытка	7,83	3,93	3,9	-0,29	4,50	50	0,17
4 попытка	7,82	4,51	3,31	-0,36	4,49	49	0,144
5 попытка	7,66	4,31	3,35	-0,22	4,38	49	0,13
Среднее значение	7,82	4,16	3,5	-0,34	4,46	49,8	0,1488
Ошибка среднего ариф.	0,086	0,05	0,125	0,045	0,028	0,43	0,0017

Горизонтальная скорость постановки ноги у испытуемого составила 7,82 м/с, горизонтальная скорость отрыва 4,16 (м/с) - эти показатели скоростного стиля отталкивания. Зная, что чем меньше изменилась скорость после отталкивания, тем больше это свидетельствует о скоростном стиле. Данный показатель у спортсмена равен 3,5 (м/с) это незначительные изменения, что говорит о скоростном стиле. Горизонтальная скорость в большей степени определяет результативность прыжка (Н.Г.Озолин, 1981). При этом толчковая нога не выдвигается далеко вперед, отклонение тела назад незначительно, колено толчковой ноги согнуто на небольшой угол и фаза отталкивания - короче, чем при другом стиле прыжка. Вертикальная скорость постановки толчковой ноги составляет -0,34 (м/с). У большинства спортсменов высокой квалификации имеющий скоростной стиль прыжка, результаты варьируются от -0,07 до -0,32 (м/с). Таким образом, чем меньше

вертикальная скорость постановки толчковой ноги, тем больше это соответствует скоростному стилю. У исследуемого спортсмена это единственный показатель, относящийся к силовому стилю. Угол вылета составляет 49,8 (град.) и время отталкивания составляет 0,1488 (сек), также относятся к скоростному стилю.

Как отмечалось выше, не все биомеханические параметры могут соответствовать одному стилю, так и у испытуемого, вертикальная скорость постановки ноги соответствует силовому стилю отталкиванию. Причиной этого может быть ошибки в технике выполнения испытуемым разбега, в прыжках в высоту.

Показателями стиля прыжка, также являются движения, совершающие спортсменом в разбеге, и с помощью визуального наблюдения можно отметить те движения, которые относятся к скоростному, либо к силовому стилю. Разбег у спортсмена равен 8 шагам. Бег осуществляется на передней части стопы, движение рук по разбегу - быстрое, с сохранением движения на последних шагах. Отталкивание относительно далеко от проекции планки, незначительное движение рук и ног в процессе полета, при отталкивании маховая нога движется вверх близко к туловищу автоматически и быстро, при преодолении планки маховая нога опущена, таз поднят, руки вдоль туловища, плечи опущены.

Показатели техники, биомеханические параметры участника эксперимента относятся к скоростному стилю отталкивания.

Таким образом, с помощью видео программы Kinovea и анализа биомеханических характеристик прыжка в высоту у исследуемого спортсмена был выявлен скоростной стиль прыжка, что позволило тренеру внести коррективы в тренировочный план подготовки. Скоростной стиль прыжка в высоту представляется наиболее эффективным [3], потому что при его использовании, спортсмен может не иметь высокий уровень силовой подготовленности, что в свою очередь, дает возможность сократить время, отводящееся на силовую подготовку.

#### Литература

1. Агафонова, Л.В. Повышение результативности прыгунов в высоту на основе рационального соотношения силового, реактивно-махового и скоростного компонентов прыжка // Ученые записки. - 2009. - с.3-7;
2. Дьячков В.М. Прыжки в высоту с разбега. В кн.: Учебник тренера по легкой атлетике. - 2-е изд. перераб. и доп. - М., 1982, с.252-295.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 853 с.
4. Прыжок в высоту. Система подготовки прыгунов высокой квалификации: Учебно-методический сборник /А.П. Стрижак, Е.П. Загоруйко. – М.: ООО СКО «Академия здоровья», 2015. – 88 с.
5. Шишков А.С. Биомеханический анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери - флоп», и пути ее совершенствования: дис. магистра физической культуры / РГАФК - М., 2002, - 51 с.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ И ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ МОЛОДЕЖНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Маловичко А.Г., Денисов М.В., Соколов А.А.

*Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, г. Ставрополь  
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия,  
г. Смоленск*

avzhelika.malovichko@mail.ru, skfu-sport@mail.ru, alex.sokol2012@yandex.ru

**Аннотация.** Предполагалось, что тренировочный процесс вратарей на этапе спортивного совершенствования в футболе должен основываться на систематическом педагогическом контроле в сочетании с контролем их физического состояния в сравнении с полевыми игроками, что может служить основой для повышения эффективности специальной физической и технико-тактической подготовленности вратарей в молодежном футболе. Применение дифференцированного подхода к развитию физических качеств футболистов позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс, а также повысить эффективность физической подготовки футболистов различных игровых амплуа на этапе спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** футбол, анализ, физическая подготовленность, полевые игроки, вратарь.

Уровень развития физических качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий их уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность: и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель (Годик М.А., Маловичко А.Г., Лисенчук, Г.А).

Вполне понятно, что футболисты разных игровых амплуа, выполняющих различную, специфическую работу, имеют разную структуру физической подготовленности и различный уровень развития ее основных компонентов (Иссурин В.Б., Шаргави А.Ш., Петров П.К.).

Между тем, правильный подбор параметров нагрузки невозможен без установления закономерностей и динамики развития основных физических качеств футболиста и уровня его физической подготовленности. Разнообразные и зачастую противоречивые сведения по данному вопросу значительно затрудняют процесс организации общей и специальной физической подготовки футболистов, разработку методик и практических рекомендаций.

Цель исследования. Изучение и анализ показателей физической подготовленности футболистов молодежных команд под воздействием направленного тренировочного процесса в зависимости от игрового амплуа.

Для достижения поставленной цели было проведено комплексное тестирование развития ведущих двигательных качеств у футболистов различного игрового амплуа в возрастных группах 17-18 и 19-20 лет. Нами определялись показатели, характеризующие развитие скоростных качеств (бег 15 м с места, 15 м сходу, 30 м), скоростной выносливости (челночный бег 7 x 50 м), скоростно-силовых качеств (5-ой прыжок с ноги на ногу), а также общей выносливости (12-минутный бег).

Сравнительный анализ показал закономерное увеличение показателей основных двигательных качеств футболистов, что объяснимо как в возрастном плане, так и с точки зрения направленных тренировочных воздействий (табл. 1, 2).

В изученной возрастной группе у вратарей отмечаются достоверно лучшие показатели скоростно-силовых качеств (5-ой прыжок) ( $P < 0,05$ ), в тоже время у них регистрируются наименьшие показатели скоростных качеств. Наилучшие показатели скоростных возможностей имеют нападающие и полузащитники. Показатели общей выносливости, определяемой в тесте «12-минутный гладкий бег», несколько выше у полузащитников и защитников. Полузащитники 17-18 лет имеют существенно больший уровень общей физической выносливости по сравнению с игроками других линий ( $P < 0,05$ ). У вратарей показатель общей выносливости, зарегистрированный в тесте Купера - 12-ти минутный гладкий бег, оказался существенно ниже ( $P < 0,05$ ) чем у футболистов других игровых линий, между которыми нет эти достоверных различий.

Скоростно-силовые возможности практически одинаковы у представителей всех игровых амплуа. Показатели стартовой и дистанционной скорости у представителей всех игровых амплуа практически не различаются, за исключением вратарей, у которых они оказались достоверно ниже ( $P < 0,05$ ). У вратарей скоростная выносливость достоверно ниже, также как она выше у полузащитников ( $P < 0,05$ ). Защитники и нападающие по этому показателю существенно не различаются ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, влияние специфики игровых амплуа на основные стороны физической подготовленности у футболистов 17-18 лет приобретает вполне конкретные очертания и проявляется в достоверных различиях по нескольким показателям.

Тестирование футболистов 19-20 лет показало, что вратари статистически достоверно ( $P < 0,05$ ) превосходят игроков всех остальных линий только по показателю скоростно-силовых возможностей (5-ой прыжок).

Полузащитники достоверно превосходят игроков других линий по некоторым показателям специальной физической подготовленности. Так уровень общей и специальной (скоростной) выносливости (12-ти мин. бег и челночный бег 7 x 50 м) у них имеют достоверно более высокие значения ( $P < 0,05$ ).

В свою очередь нападающие достоверно превосходят остальных игроков по скоростным возможностям (бег 15 м с места и 15 м с хода).

У нападающих также наблюдается более высокий показатель в скоростной выносливости. У них он достоверно выше, чем у вратарей ( $P < 0,05$ ), практически не различается с защитниками, но несколько ниже, чем у полузащитников ( $P < 0,05$ ). Уровень общей выносливости у нападающих несколько ниже чем у полузащитников ( $P < 0,05$ ), не различается с защитниками и превосходит у вратарей ( $P < 0,05$ ).

Показатель скоростных возможностей, определяемых в беговом тесте на 30 м, не имеет достоверных различий у игроков разных амплуа. Видимо результат данного теста в это возрасте зависит от нескольких составляющих, что нивелирует различия в стартовой скорости и скорости бега по дистанции у представителей различных амплуа.

Физическая подготовленность защитников по большинству показателей находится на высоком уровне, хотя ни в одном из них не отмечается лидирующего положения. Вместе с тем, такие показатели, как общая физическая работоспособность и аэробная производительность у защитников, хотя и несколько ниже, чем полузащитников, оказывается довольно выше, чем у вратарей и равными таковым у нападающих. Показатели скоростных возможностей (стартовая и дистанционная скорость) у защитников находится на том же уровне, что у полузащитников. В целом уровень физической подготовленности защитников можно охарактеризовать как пропорционально высокий.

Уровень физической подготовленности вратарей у 19-20-летних, как и в 17-18 лет уступает показателям игроков других амплуа, за исключением бега на 30 м. вратари достоверно превосходят сверстников только по показателям скоростно-силовых тестов ( $P < 0,05$ ), что напрямую связано со спецификой и направленностью тренировочного процесса в изучаемом возрасте. В тоже время такие результаты свидетельствуют о недостаточном внимании к развитию скоростных способностей, что для современных вратарей является обязательным признаком высокого уровня готовности и соответствия требованиям профессиональных команд.

Приведенные данные позволяют заключить, что специфика игровых амплуа существенно влияет на структуру функциональной подготовленности футболистов на поздних этапах подготовки, начиная с возраста 17-18 лет и продолжает четко дифференцироваться на более поздних этапах подготовки футболистов.

С целью выяснения структуры физической подготовленности футболистов разных игровых линий и возраста был проведен корреляционный анализ, показывающий уровень взаимосвязей основных двигательных качеств у футболистов разного возраста.

Анализ корреляционных плеяд, показывающих взаимосвязи основных сторон физической подготовленности футболистов 17-18 лет позволил установить, что общая выносливость (12-ти мин. бег) имеет достоверную обратную корреляцию с уровнем развития стартовой и дистанционной скорости (бег 15 м с места и 15 м с хода), соответственно - 0,513 ( $P < 0,01$ ) и - 0,456 ( $P < 0,01$ ). Показатели скоростно-силовых возможности (5-ой прыжок) имеют отрицательную корреляцию со скоростными возможностями (бег 30 м) и скоростной выносливостью (челночный бег 7x50 м) ( $P < 0,05-0,01$ ). Показатели собственно скоростных возможностей обнаруживают тесные положительные корреляционные взаимосвязи друг с другом, а также с уровнем скоростной выносливости и отрицательные с проявлением скоростно-силовых возможностей ( $P < 0,05$ ).

Результаты теста 15 м с места, и с хода характеризующие скоростные возможности (стартовую и дистанционную скорость) достоверно взаимосвязаны между собой ( $P < 0,01$ ). Уровень развития скоростных возможностей достоверно коррелирует с уровнем развития скоростно-силовых качеств (5 -кратный прыжок,  $P < 0,01$ ). Кроме того показатели стартовой и дистанционной скорости, определяемые в тестах 15 м с места и 15 м с хода достоверно взаимосвязаны с показателем скоростной выносливости (0,373 и 0,544,  $P < 0,01$ ), что в меньшей степени отмечается у более молодых спортсменов. В свою очередь показатель специальной (скоростной) выносливости достоверно взаимосвязан с уровнем общей выносливости (-0,463,  $P < 0,01$ ). Наибольшее количество достоверных взаимосвязей обнаруживает показатель специальной (скоростной) выносливости. Результат в тесте 7 по 50 м достоверно взаимосвязан с уровнем дистанционной скорости (0,386  $P < 0,05$ ), скоростных возможностей (0,373 - 0,537,  $P < 0,01-0,05$ ) и общей выносливости (-0,485,  $P < 0,01$ ).

В результате проведенного корреляционного анализа взаимосвязей основных показателей физической подготовленности футболистов молодежных команд, нами было выявлено, что в возрасте 17-18 лет несколько большее количество взаимосвязей обнаруживают показатели скоростных и скоростно-силовых возможностей, что, возможно, отражает смещение общей направленности тренировочного процесса футболистов этого возраста в сторону этих двигательных качеств. При переходе во взрослый футбол четко прослеживается расширение набора ведущих физических качеств с преобладанием взаимосвязей показателей скоростной и общей выносливости, при сохранении значимости скоростных и скоростно-силовых возможностей.

В связи с тем, что общие показатели структуры взаимосвязей компонентов физической подготовленности футболистов не всегда отражают четкую картину дифференцирования уровня развития физической качеств футболистов разных игровых

амплуа, нами был проведен анализ физической подготовленности вратарей, защитников, полузащитников и нападающих в самостоятельных подгруппах, так как отличительные особенности, присущие тому или иному игровому амплуа в изучаемом возрасте, уже проявляются в полной мере.

При анализе взаимосвязей тестовых упражнений у вратарей отмечается большой объем достоверных корреляционных взаимосвязей показателя скоростно-силовых возможностей (5-й прыжок). Этот показатель существенно взаимосвязан со всеми показателями скоростных возможностей (-0,579, 0,637, 0,759,  $P < 0,05 - 0,01$ ) и общей выносливости (0,574,  $P < 0,05$ ). Следует отметить, что показатели стартовой и дистанционной скорости, весьма тесно взаимосвязаны между собой (0,721 - 0,841,  $P < 0,01$ ). Принципиально отличная картина наблюдается при анализе взаимосвязей физической подготовленности защитников. Наибольшее количество достоверных корреляционных связей у защитников обнаруживает показатель скоростно-силовых возможностей (5-й прыжок), который достоверно коррелирует со всеми показателями скоростных качеств (-0,592-0,751,  $P < 0,01$ ) и скоростной выносливости (-0,654,  $P < 0,01$ ). Также высокие показатели корреляции отмечаются у показателей скоростных возможностей между собой (0,583-0,776,  $P < 0,01$ ) и показателем, характеризующим скоростную выносливость (0,412-0,603,  $P < 0,05-0,01$ ). Практически отсутствуют взаимосвязи с общей выносливостью, за исключением

У полузащитников, в свою очередь, уровень общей выносливости существенно взаимосвязан с показателем скоростной выносливости (-0,435,  $P < 0,01$ ). Общая выносливость также достоверно коррелирует с показателем скоростно-силовых возможностей (0,380,  $P < 0,05$ ).

Показатели в тестах, отражающих стартовую и дистанционную скорость достоверно взаимосвязаны между собой (0,621-0,781,  $P < 0,01$ ), а также с показателем скоростно-силовых качеств (-0,324-0,534,  $P < 0,05-0,01$ ). Это не относится к результату в тесте челночный бег 7x50 м, который не имеет достоверных связей с результатами в тестах 15 м с места и 15 м с хода. Наибольшее количество достоверных взаимосвязей у нападающих отмечено в тесте, характеризующем дистанционную скорость, который достоверно коррелирует, с другими показателями скоростных возможностей - уровнем стартовой скорости (0,767,  $P < 0,01$ ), результатом в беге на 30 м (0,731,  $P < 0,01$ ). Так же статистически значимы связи этого показателя с уровнем общей и скоростной выносливости и скоростно-силовыми возможностями, соответственно: 0,399; -0,433; -0,427 ( $P < 0,05$ ). Показатель скоростно-силовых возможностей статистически значимо взаимосвязан с показателями дистанционной скорости (15 м с хода, бег на 30 м ) и скоростной



выносливости (челночный бег 7 по 50 м), соответственно:  $-0,427$  ( $P < 0,05$ );  $- 0,805$  ( $P < 0,01$ ) и  $- 0,564$  ( $P < 0,01$ ).

Таким образом проведенный анализ взаимосвязей показателей основных компонентов физической подготовленности футболистов различных игровых амплуа показывает наличие довольно четких структурных особенностей.

Вратари отличаются наличием четкого превалирования в структуре физической подготовленности скоростных и скоростно-силовых компонентов, что обуславливается спецификой игровой деятельности и, как следствие, и ярко выраженной спецификой двигательной подготовленности.

У защитников, в структуре физической подготовленности отмечается довольно обширная и разнообразная картина корреляционных связей. Наиболее многочисленны достоверные связи отмечаются у показателей скоростно-силовых возможностей, а также скорости и скоростной выносливости.

У полузащитников обнаруживается пропорциональность значимых взаимосвязей практически всех показателей, отражающих уровень их физической подготовленности, что может свидетельствовать о наиболее широких возможностях представителей этого амплуа реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности.

У нападающих наибольшее значение для физической подготовленности имеют показатели общей выносливости и скоростных возможностей. Такой приоритет в структуре подготовленности нападающих связан, с одной стороны, с требованиями современного футбола, когда нападающие принимают активное участие не только в атакующих, но и оборонительных действиях, и, в связи с этим показатели общей выносливости становятся актуальными для них. В тоже время, специфика атакующих действий диктует необходимость развития скоростных качеств нападающих во всех проявлениях.

#### Литература

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: учебное пособие / Ю.М.Арестов, М.А.Годик. – М. – 2000 – 16 с.
2. Бурчик, М.В. Система оценки физических кондиций юношей 15-17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В.Бурчик – М. – 1995. – 22 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2015. – 342 с.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А.Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. – 2006. – 272 с.
5. Голомазов, С.В. Футбол: Тренировка вратаря / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Песни, 1996. – 202 с.
6. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П.Губа, А.В.Лексаков. – М.: Советский спорт. – 2012. – 176 с.

7. Ермаков, В.В. Физическая подготовка футболистов 15-17 лет на основе моделирования ступенчатого построения годовых тренировочных циклов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ермаков В.В. – Краснодар, 2017 – 23 с.
8. Игнатьева, В.Я. Физическая подготовленность вратарей различной квалификации / В.Я. Игнатьева, Е.О. Надеждин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №5. – С. 38.
9. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт. – 2016. – 464 с.
10. Корзун, Д.Л. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности юных футболистов, играющих в различных составах на малых футбольных полях / Д.Л.Корзун // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №4 (158) – С.146-150.
11. Лексаков, А.В. Особенности комплексного контроля в подготовке футболистов различного уровня / А.В.Лексаков, В.П.Губа. – М.: Фагот. – 2010. – 78 с.
12. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И.Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2-6.
13. Маловичко А.Г. Физическая культура как учебная дисциплина в высших учебных заведениях/ А.Г. Маловичко, С.И. Волобуев, К.М. Смышнов - Материалы XV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» – Ставрополь, 2018.- С. 35-36.
14. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н.Селуянов, К.С.Сарсания, В.А.Заборова. – Долгопрудный: ИНТЕЛЛЕКТИК. – 2012. – 160 с.
15. Шаргави, А.Ш. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол / А.Ш.Шаргави, П.К.Петров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – Ижевск, 2017. – Т.27 – Вып. 4 – С.491-495.

## **СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПЛАТФОРМЫ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ СБОРНОЙ РОССИИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО**

**Холодов О.М., Кулаков Д.А., Сова С.А.**  
*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г. Воронеж,  
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия имени профессора  
Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Россия, г. Воронеж  
xom-62@mail.ru*

**Аннотация.** В статье описывается личный опыт участника Олимпийских Игр 2012 г. в Лондоне и 2016 г. в Рио-де-Жанейро мастера спорта России международного класса по пулевой стрельбе Кулакова Дениса. С 2013 года Кулакова Д. начал активно использовать в тренировочном процессе стабилуплатформу. С 2016 года исследования на стабилуплатформе вошли в программу подготовки спортсменов сборной команды страны, проводимых комплексной научной группой.

**Ключевые слова:** коэффициент Ромберга, пулевая стрельба, стабилметрия, стабилуплатформа, статокинезиограмма, Олимпийские игры.

После выступления на Олимпийских Играх в Лондоне 2012 г., где я показал, мягко говоря, средненький результат (575 очков пневматический пистолет), перед нами встал вопрос о дальнейшей подготовке. Мы с моим личным тренером, Рыбаниным Владимиром Викторовичем приняли решение использовать современные технические средства [2, 7].

Одним из направлений стало использование стабилметрической платформы «Мера 150» [5]. Кроме того, мы обратились за помощью к специалистам Научно-исследовательского центра спортивной науки г. Челябинска. В научной лаборатории этого центра под руководством заместителя директора Епишева Виталия Викторовича, кандидата биологических наук, я проходил периодически обследования. В программу обследований входили измерение состава тела, сканирование позвоночника и конечностей и исследование на стабилплатформе «МБН-Стабило» [1, 3].

С 2016 года в сборной команде России по пулевой стрельбе начала работать комплексная научная группа Федерального научного центра физической культуры и спорта г. Москва [6]. В рамках исследований, которые они проводили, было тестирование на стабилплатформе «Стабилан». Таким образом у нас было три независимых друг от друга источника стабилографических исследований. Условно назовем их «личный», «челябинск» и «москва» [7].

Исследования КНГ в Москве проводились совместно с другими спортсменами сборной команды, в рамках централизованной подготовки стрелков [10]. Они носили смысл больше проверочных, контрольных показателей функциональной готовности спортсменов на том или ином этапе подготовки (см. таблица 1).

Таблица 1 – **Контрольные показатели функциональной готовности спортсменов на этапах подготовки**

Дата обследования	Глаза открыты				Глаза закрыты				QR (%)
	S (мм <sup>2</sup> )	V (мм/с)	разброс по фронту (x)	разброс по сагитте (y)	S (мм <sup>2</sup> )	V (мм/с)	разброс по фронту (x)	разброс по сагитте (y)	
21.03.16	13,9	4,08	0,8	1,29	18,5	4,23	0,79	1,65	135
11.05.16	26,4	4,88	1,2	1,54	12,1	4,00	0,68	1,23	45
10.06.16	25,1	4,03	1,15	1,56	20,9	4,71	0,94	1,55	79
30.06.16	10,4	3,52	0,75	1,16	7,9	3,83	0,47	1,21	99
11.07.16	12,6	3,64	0,62	1,53	10,8	3,65	0,79	1,06	64
14.10.16	11,8	3,36	0,83	1,21	19,9	3,97	0,66	2,07	177
03.04.17	8,9	3,6	0,55	1,22	15,5	4,3	0,7	1,62	178
23.09.17	17,4	3,5	0,96	1,3	29,8	4,0	1,4	1,6	183
05.02.18	9,6	4,1	0,55	1,3	10,1	3,7	0,51	1,4	113
12.03.18	18,2	3,9	0,91	1,4	33,6	6,0	1,0	2,3	194

Исследования в научном центре в Челябинске проводились так же для контроля функционального состояния на определенных этапах подготовки в «домашних» условиях. Обычно перед значимыми, отборочными стартами (см. таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные показатели функциональной готовности спортсменов в ходе отборочных стартов

Дата Исследования	Глаза открыты				Глаза закрыты				QR (%)
	Основная стойка		Голова вправо		Основная стойка		Голова вправо		
	V (мм/с)	S (мм <sup>2</sup> )	V (мм/с)	S (мм <sup>2</sup> )	V (мм/с)	S (мм <sup>2</sup> )	V (мм/с)	S (мм <sup>2</sup> )	
17.09.13	5,31	16,27	5,48	9,83	5,58	18,01	6,38	21,15	110
07.11.13	6,98	27,36	6,10	16,02	7,45	25,25	7,48	21,52	92
02.12.13	6,36	33,94	6,01	42,58	6,47	26,40	5,86	23,04	77
21.03.14	5,10	11,69	5,53	5,95	5,37	8,35	5,80	6,58	71
02.03.15	5,18	9,79	4,71	6,94	5,12	15,03	5,53	11,23	153
01.09.15	5,96	41,85	4,35	6,61	4,92	5,85	4,78	7,96	13
09.10.15	5,23	11,33	4,69	9,79	4,96	6,64	5,12	9,70	58
02.11.15	5,71	16,62	5,21	8,39	4,78	5,98	5,00	6,39	51
16.04.16	5,17	15,42	5,11	12,67	4,73	8,35	4,92	8,03	54
08.06.16	7,03	29,10	5,43	9,98	5,94	11,37	5,83	9,07	39

Пояснения к таблицам.

V – средняя скорость перемещения общего центра давления масс тела, выражается в миллиметрах в секунду.

S – площадь эллипса статокинезиограммы, выражается в миллиметрах в квадрате.

QR – коэффициент Ромберга. Отношение площади статокинезиограммы с открытыми глазами к показаниям площади с закрытыми глазами, выражается в процентах. При этом, если коэффициент Ромберга превышает 100%, значит человек в большей степени использует зрение для удержания равновесия. Если этот коэффициент меньше 100%, значит для удержания равновесия используются мышечные анализаторы [4, 7].

Методы исследований отличались. В Москве применялись в качестве отвлекающего фактора следующие приемы. Во время теста Ромберга с открытыми глазами необходимо было подсчитывать количество появляющихся белых квадратов на мониторе компьютера. С закрытыми глазами подсчитывали количество звуковых сигналов. В Челябинске использовался метод с различной постановкой головы. Сначала с открытыми глазами голова прямо, затем голова повернута влево и голова повернута вправо. То же самое с закрытыми глазами.

Личный стабилотренажер мы использовали в основном для тренировки баланса с помощью встроенной программы «мишень». Здесь использовалась обратная связь. Необходимо с помощью равновесия удерживать маркер в центре мишени. Чем меньше выходов маркера из центра мишени, тем больше очков. Кроме того, платформа часто использовалась нами с тренером непосредственно в тренировочном процессе, при стрельбе «вхолостую» или с патроном. Во время такой работы тренер следил на мониторе

за характером диаграммы в реальном времени, после выстрела шло обсуждение. Я сообщал о своих ощущениях, тренер говорил были или нет отклонения в общей картине перемещения центра масс и в какую сторону. Таким образом я учился лучше чувствовать свое тело. В дальнейшем сам без прибора мог определять уровень и направление отклонений центра массы в сагиттальной или фронтальной плоскостях. Соответственно улучшал свои мышечные ощущения.

Выводы:

Проведенные исследования показали, что для стрелка идеальным показателем коэффициента Ромберга будет показатель близкий к 100 %. Казалось бы, что лучше были бы показатели ниже 100%. Но стрельба ведется с открытыми глазами, и при таких показателях зрение может «мешать» стрелку добиваться более стабильного равновесия.

Показательными оказались результаты исследований с позой, при которой голова повернута вправо. Это привычная поза стрелка-пистолетчика. В этом положении были показаны минимальные значения скорости перемещения центра масс и площади статоконезиограммы. Мы считаем, что это обусловлено многолетней практикой, привычной позой стрелка.

#### Литература

1. Акжигитов, Р.Ф. Перспективы применения комплекса «Стабилан» для тестирования спортсменов / Р.Ф. Акжигитов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2010. – № 8 (109). – С. 8-12.
2. Артемьева, С.С. Повышение эффективности стрельбы из стандартных положений на основе развития статокинетической устойчивости / С.С. Артемьева, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта [Текст]: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова]. – Воронеж: Издательство «Элист», 2017. – С. 30-33.
3. Бутасенг Пхампхасук, Холодов О.М. Психологическая подготовка в процессе тренировки стрелка / Бутасенг Пхампхасук, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 85-88.
4. Гаже, П.М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека: монография/ П.М. Гаже, Б. Вебер [пер. с фр. Я.М. Мошко, В.Е. Беляева]. – СПб.: СПбМАПО, 2008. – 314 с.
5. Оценка вертикальной устойчивости спортсменов – полиатлонистов в процессе прицеливания / С.И. Логинов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №2. – С. 88-90.
6. Постуральный баланс у легкоатлетов – бегунов на средние дистанции / В.В. Епишев [и др.]//Российский журнал биомеханики. – 2017. – № 2. – С. 166-177.
7. Рыбанин, В.В. Учись, Карташов! (Молодому тренеру): Учеб. пособие / В.В. Рыбанин, Л.А. Тулумбаджян. – Челябинск: Активист, 2019. – 150 с.
8. Сухоруков, Н.Н. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / Н.Н. Сухоруков, Г.В. Исакин // XII международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». – Уфа: УГАТУ, 2018. – С.563-565.
9. Холодов О.М. Стрельба из стрелкового оружия, как военно-прикладной спорт / А.В. Переславцев, С.В. Орлов, О.М. Холодов // Всероссийская с международным участием заочная

научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 310-314.

10. Шуманский И.И. Психолого-педагогические аспекты совершенствования огневой подготовки слушателей профессионального обучения ФСИН России на основе использования дидактических теорий и концепций обучения: Учебное пособие / И.И. Шуманский. – СПб: ФКУ ДПО Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России. – 69 с.

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗИМНЕГО ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

**Ирхин В.Н., Харитонов А.Н.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет*

Белгород, Россия

v\_irkhin@list.ru, haritonoff.sanya2017@yandex.ru

**Аннотация:** статья посвящена выявлению ведущих тенденций развития зимнего полиатлоне в России. Определены ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно-технического прогресса; рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

**Ключевые слова:** тенденции развития зимнего полиатлона, современный этап, Россия.

Бурное распространение зимнего полиатлона в постсоветской России в 90-х гг. прошлого века, когда его включили в программу развития физической культуры субъектов Российской Федерации, в государственную программу физического воспитания, в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, в календарные планы регионов России и др., – предопределило повышенный интерес к данному виду спорта со стороны исследователей, актуализировало проблему выявления ведущих тенденций развития зимнего полиатлона в нашей стране на современном этапе. В этой связи целью исследования является определение тенденций развития зимнего полиатлона в России на современном этапе.

В ходе анализа научной литературы, статистического и фактологического материала мы выделили следующие ведущие тенденции развития зимнего полиатлона в России на современном этапе: ужесточение спортивных нормативов; активное внедрение достижений научно-технического прогресса; заметный рост спортивных достижений российских полиатлонистов; возрастание финансовых затрат на проведение спортивных соревнований.

Чтобы достичь спортивного звания или спортивного разряда в полиатлоне требуется выполнение условий разрядных норм и разрядных требований. Анализ их динамики с 1973 г. по настоящее время свидетельствует об ужесточении оценки

спортивных результатов: с 1973 года по 1976 год существовали 100-балльные таблицы; с 1977 по 1988 год действовали 45-балльные таблицы; с 1989 по 2000 год оценка проходила по 60-балльным таблицам; в 2001 году стали применять 100-балльные таблицы, а в 2018 году были утверждены 116-балльные таблицы [3,4,5,6,7,8,9,10,15]. Одновременно с этим происходило ужесточение спортивных нормативов, за исключением стрельбы. Так, в основной группе мужчин (16 – 39 лет) норматив в лыжных гонках на 10 км. составлял: в 1973-1976 гг. – 47 мин.30с; в 1977-1980 гг. – 35 мин.00с; в 1981-1984 гг. – 32 мин.00с.; в 1985 -1988 гг. – 32 мин. 00с.; в 1989-1992 гг. –27 мин.00с.; в 1994-1996 гг. –27 мин.00с.; в 1997-2000 гг. –27 мин.00с.; с 2001 года – 25 мин.00с; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 21 мин.48с.[3,4,5,6,7,8,9,10,15].

В этой же группе мужчин в силовой гимнастике максимальный результат подтягивания на высокой перекладине за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973-1976 гг. – 18 раз; в 1977 - 1988 гг. – 30 раз; с 1989 по 2000 год – 44 раза; с 2001 год – 60 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 92 раза[3,4,5,6,7,8,9,10,15].

Такая же тенденция прослеживается и в других возрастных группах. Например, в основной группе женщин (16 – 39 лет) результат для максимальной оценки в лыжных гонках на 5 км. составлял: с 1973 по 1988 год – 18 мин. 00с.; 1989-1992 гг. –15 мин.10с.; в 1994-1996 гг. –15 мин.10с.; в 1997-2000 гг. –15 мин.10с.; с 2001 года – 14 мин.00с; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 11 мин.52с. [3,4,5,6,7,8,9; 10,15].

В этой же группе женщин в силовой гимнастике максимальный результат в упражнении на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 4 минуты для наивысшей оценки составлял: в 1973-1976 гг. – 25 раз; с 1977 по 1988 год – 65 раз; с 1989 по 2000 год – 80 раз; с 2001 года –130 раз; с 2018 года в 116-балльных таблицах – 178 раз[3,4,5,6,7,8,9;10,15]. Данная тенденция, как и у мужчин, прослеживается и по другим возрастным группам женщин. Исключение составили нормативы в стрельбе для групп мужчин и женщин, где наибольший результат для максимальной оценки при 10 выстрелах с 1973 по 2000 год уменьшился от 100 очков до 98 очков и с 2001 года сократился до 94 очка. Причиной этого изменения стало вытеснение из практического применения огнестрельного оружия, замена его на пневматическое, поскольку мелкокалиберная винтовка стреляет точнее, чем пневматическая. Отметим, что с 2000 года в полиатлоне в основном применяется пневматическое оружие.

Другая тенденция, характеризующая существенные изменения в зимнем полиатлоне, – это рост разрядных норм. Так, в основной группе мужчин по 60-балльным таблицам в период с 1989 по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем – мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989 -1992 гг.) до 157 очков (ЕВСК

1997 – 2000 гг.); с 2001 года по 100 – балльным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков (ЕВСК 2001 -2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006 – 2009 гг.); 265 очков (ЕВСК 2013 – 2017 гг.); 288 очков (ЕВСК 2018 – 2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7,8,9,10,15].

В основной группе женщин по 60- балльным таблицам в период с 1989 года по 2000 год норматив мастера спорта СССР (в дальнейшем – мастера спорта России) вырос от 150 очков (ЕВСК 1989 – 1992 гг.) до 157 очков (ЕВСК 1997 – 2000 гг.); с 2001 года по 100 – балльным таблицам норматив мастера спорта России возростал 4 раза: 235 очков (2001 – 2005 гг.); 240 очков (ЕВСК 2006 – 2009 гг.); 275 очков (ЕВСК 2013 – 2017 гг.); 294 очков (ЕВСК 2018 – 2021 гг.), соответственно рост разрядных норм произошел по другим возрастным группам и по разрядам [7,8,9,10,15].

Что же явилось причиной многократного роста разрядных норм в зимнем полиатлоне? Как известно, в спорте технологии не стоят на месте. Так, в зимнем полиатлоне происходит изменение структуры тренировочного процесса, применяются нано-технологии в экипировке спортсмена, совершенствуется система подготовки инвентаря, а также внедряются информационные технологии. Установлено, что в соревнованиях по зимнему полиатлону нельзя побеждать только за счет преимущества какого-либо одного, двух видов, так как начисление очков производится за все три вида, составляющих многоборье. По вкладу результатов в общую сумму очков полиатлона на этапе начальной спортивной специализации в беге на лыжах процентный показатель составил 19,3%, на этапе углубленной тренировки – 21,1% и на этапе спортивного совершенствования – 28,6%. В стрельбе – соответственно 51,6%, 49,9% и 38,5% и силовой гимнастике – 28,8%, 28,9% и 32,7% соответственно [1, 13]. Инновационные методики позволяют изучить структуру подготовленности различных возрастно-квалификационных групп, выявить доминантные факторы, определяющие ее уровень на разных этапах многолетней тренировки. Используя исследования в сфере спортивного совершенствования и ретроспективный анализ спортивного уровня на различных этапах многолетней спортивной тренировки, ученые разработали систему модельных характеристик, определяющих критерии физического развития, функциональной, общей и специальной подготовленности. На основании модельных характеристик совершенствуют спортивное мастерство и обеспечивают дальнейшую оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе установления соответствия тренировочных нагрузок с биоритмическими особенностями развития организма [1,13]. Этому помогает внедрение информационных технологий в зимнем полиатлоне, заключающихся в применении



пульсометров, приемников геопозиционирования GPS, системы промежуточных отсечек «ALT-timing» и др.

Инновационная методика многолетней спортивной подготовки на основе целевого распределения специализированных тренировочных средств зимнего полиатлона и их реализации на этапах многолетнего периода подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности и общих закономерностей роста и развития организма спортсменов, существенно улучшает уровень физической, общей и специальной подготовленности, и как следствие, повышает рост их спортивного мастерства [1, 13]. Это доказывает, что инновации в спортивной подготовке не только существенно расширяют теоретическую и методическую базу их дальнейшего развития и внедрения в спортивную практику зимнего полиатлона, но и вносят весомый вклад в тенденцию роста спортивных результатов и, соответственно, в тенденцию роста разрядных норм.

Заметную роль в динамике роста спортивных результатов и роста разрядных нормативов сыграли нано- технологии совершенствования экипировки и инвентаря полиатлонистов, что повлияло на результативность выступления спортсменов.

Больше всего это касается лыжных гонок. Появление с каждым годом новых и новых лыж стало неизбежным. Изобретаются новые материалы, более легкие, крепкие, скользкие. За счет пластичных и легко изменяемых по форме материалов создается много разновидностей лыж. С эволюцией в лыжном производстве (лыжи торговых марок «FISCHER», «ATOMIC», «ROSSIGNOL», «MADSHUS» в представлении не нуждаются), развитие получил и лыжный спорт. Лыжи подвергаются жесткому отбору. Существует широкий диапазон разных покрытий, начиная от разной температурной погоды, заканчивая разной структурой снега, в то или иное время сезона, или географического положения трассы. Конечно, есть выбор в жесткости. Спортсмену под свой вес не составит труда выбрать лыжи, так же как и под рост. Создано большое количество виброгасителей, «наворотов» для понижения веса за счет супер новых материалов и т. д. У спортсменов высшего уровня имеется, как правило, по 7-15 пар профессиональных лыж. Связано это с тем, что для каждой погоды и каждого вида трассы (обледеневшая, только выпавший снег и т.д.) предусмотрена своя пара. Кроме того, существует огромный выбор парафинов, которые позволяют более точно подготовить лыжи к той или иной трассе или дистанции. К настоящему времени разработчики лыжной смазки, используя достижения современной химии и инновационные технологии (в том числе и нано - технологии), достигли совершенства в производстве своей продукции, так что дальнейшее улучшение качества скольжения за счет усовершенствования мазей скольжения на молекулярном уровне (прежде всего, речь идет о фторуглеродной смазке), становится все

более проблематичным. Зато все большее значение придается теперь гораздо менее изученным с научной точки зрения факторам, и, в первую очередь, так называемой структуре скользящей поверхности. Лыжные крепления торговых марок «FISCHER», «Salomon» всё больше гарантируют безопасную гонку. Лыжные палки, благодаря внедрению углепластика, в 1,5 раза стали легче и практичнее. Лыжные ботинки торговых марок «Alpina», «ROSSIGNOL», «FISCHER», «MADSHUS», «SALOMON» обеспечивают комфорт лыжника. Гоночные костюмы из нано материалов удерживают тепло тела, не мокнут от пота и атмосферных осадков, помогают лыжнику в борьбе с холодом.

Немало положительных новшеств появилось в экипировке для стрельбы. Новейшие технологии коснулись пневматического оружия, пуль, стрелковых курток, брюк, перчаток, обуви. Применение электронных мишеней позволяет определять более точный результат, избегая судебных ошибок. Очень востребована для тренировки система СКАТ, которая стала гарантом повышения стрелкового мастерства.

Новейшие технологии в пропаганде и рекламе полиатлона вносят свой весомый вклад в его развитие. Благодаря интернет-ресурсам создана возможность разностороннего исследования развития полиатлона, для практического применения в спортивной подготовке.

Анализ протоколов чемпионатов России по зимнему полиатлону за последние 10 лет показывает, что происходит рост численности спортсменов, спортивные результаты которых превышают максимальные нормы Мастера спорта России, предусмотренные ЕВСК. Так, в лыжных гонках на 10 км. многие спортсмены пробегают от 22 до 25 минут, вместо 25 минут; подтягиваются от 61 до 68 раз вместо 60; отжимаются от 131 до 164 раза вместо 130, стреляют от 95 до 100 вместо 94.

Итак, анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что в зимнем полиатлоне на протяжении его существования, четко просматривается устойчивая тенденция роста спортивных достижений полиатлонистов за счет роста спортивных результатов. В свою очередь, рост спортивных результатов в зимнем полиатлоне произошел за счет внедрения новых технологий благодаря научным достижениям, требующих весомых денежных затрат, что породило и тенденцию удорожания организации спортивных соревнований.

#### **Литература**

1. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-innovatsionnaya-metodika-podgotovki-sportsmenov-v-zimnem-poliatlone#ixzz5z6p0IDQd>.
2. Большой толковый словарь русского языка./ Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов.-СПб.: «Норинт», 2000.- 1536 с.
3. Единая всесоюзная спортивная классификация 1973-1976 гг. М., Физкультура и спорт»,1973. 383с.).

4. Единая всесоюзная спортивная классификация 1977-1980 гг. М., «Физкультура и спорт», 1978 г. 384 с.
5. Единая всесоюзная спортивная классификация 1981-1984 гг.: Справочник/ Сост. М. В. Стародубцев и др.; Под ред. А. В. Черняка. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 312с. .
6. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985-1988: Справочник/ Сост. Котов М. П. и др.-М.: Физкультура и спорт, 1985.-284 с.-(Ком. По физ. культ. и спорту при Сов. Мин. СССР).
7. Единая всесоюзная спортивная классификация 1989- 1992 гг. Сборник информационных материалов выпуск № 55/ Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Москва, 1989г. 104 с.
8. Единая всероссийская спортивная классификация 1994-1996 гг.: - Москва Издательство «Тривант» 1994 г.
9. Единая всероссийская спортивная классификация 1997 – 2000 гг.: Часть 1. - Москва Издательство «Тривант» 1997 г.
10. Единая всероссийская спортивная классификация 2001-2005 гг.: Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
11. Лопатин В.В., Лопатина Л.Е. Иллюстрированный толковый словарь современного русского языка /В.В. Лопатин, Л.Е. Лопатина. - М.: Эксмо, 2007. – 928 с.:ил.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы: Учебное пособие.-Киев: Олимпийская литература, 1999. -320 с.
13. Старовойт Р.В. Определение межквалификационных различий в выступлении юношей, специализирующихся в зимнем полиатлоне //Старовойт Р.В.// Вестник спортивной науки. 2012 г., № 3 с. 71-74.
14. Официальный сайт Российской Федерации полиатлона -[www.polyathlon.ru](http://www.polyathlon.ru). Протоколы соревнований чемпионатов России по зимнему полиатлону с 2010 года по 2019 год.
15. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/sport/> ЕВСК 2006 – 2009 гг., ЕВСК 2010 -2012гг., ЕВСК 2013-2017 гг., ЕВСК 2018 – 2021 гг.

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кокоева Ю.В.**

*Белгородский государственный технологический  
университет имени Владимира Григорьевича Шухова,  
Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** Материал статьи посвящен основам теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрываются факторы решения отрицательного влияния физического здоровья студентов, так же раскрываются факторы противоречия, которые оказывают влияние на низкий уровень физического развития и состояния студентов.

**Ключевые слова:** спортивный образ жизни студента, физическое состояние, повышение физической активности, увеличение уровня физической подготовки.

Историческое развитие всех стран доказывает, что существует прямая связь между новой демографической ситуацией в стране, ставшей одной из актуальных социально-экономических проблем в современном обществе России, и историей определенного периода времени. Всем известно, что будущее каждой страны - молодое поколение. Физическое и интеллектуальное развитие во многом определяется состоянием здоровья и уровнем культуры. Анализ позволяет четко определить факторы риска, которые могут негативно повлиять на рост, развитие и здоровье студентов. Это сначала включает в себя

много домашней работы. Большая часть деятельности связана со статическими нагрузками: компьютеры, чтение и телевидение; Отсутствие воздействия воздуха.

Понятие «физическое состояние» охватывает множество компонентов, включая физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность. Кроме того, эта концепция может представлять не только отдельных лиц, но и людей, государства и в этом отношении характеризуется качеством студенческого потенциала в России, парадоксальным явлением современности. В настоящее время ценностный потенциал физической культуры считается важнейшим материальным, духовным и интеллектуальным средством оздоровления, социально активного характера, всестороннего развития образования. Но целостное представление о том, как улучшить характер студентов в общественном и научном сознании и реально использовать возможности современной культуры для самовосстановления, еще не сформировано.[4].

Поскольку существуют важные условия для разработки новых теоретических подходов к изучению культуры тела и спорта, существуют объединения в различных областях научных знаний.

Целью данного исследования является функциональные и органические отклонения здоровья человека и состояния организма при оптимальных нормах.

Вообще, быть здоровым - главное беспокойство о многих неизвестных факторах, количествах, количествах и различных условиях. С помощью физического воспитания также невозможно проверить или доказать эмпирические знания о том, что человек, такой как человек, который активно участвует в поддержании здоровья, может жить лучшей жизнью, чем не обращать внимания на занятия спортом. Когда физическая активность способствует улучшению жизненного пути, вы можете полагаться только на опыт других. Но современное общество часто демонстрирует обратное, когда люди, игнорирующие психофизические требования гигиены, занимают важное место в социальной структуре исторического общества. Кроме того, внешние факторы, которые делают молодых людей, зачастую далеки от физического воспитания и здоровья, и наиболее важными являются интенсивная деятельность, связанная со здоровьем, и нездоровые привычки. Социализировать субкультурные элементы для молодежи.[2].

Новым является теоретическая значимость факторов, заключающаяся в том, что на основе анализа основные факторы и противоречия на современном этапе определяют низкие уровни физического состояния студента. Законы, регулирующие физическое состояние человека, определяются условиями и особенностями жизни. Процесс демонстрирует целостное явление, направленное на восстановление, поддержание и улучшение развития человеческих органов и систем. Вот почему, согласно данным

Института возрастной физиологии, опыт увеличения всех классов по физическому воспитанию в ВУЗе до 3-5 часов в неделю улучшает острую заболеваемость, повышает уровень физического здоровья и физического функционирования, снижает уровень курения и улучшает функциональные способности учащихся разных возрастов.[3].

Физическое воспитание не должно быть тяжелой обязанностью, но благодаря состоянию здоровья каждый может почувствовать себя в показателях психологического и физического здоровья, динамике постоянного физического развития, спортивных показателях и работоспособности, а главное, психологическом и физическом здоровье. Мышление, отношение и мировоззрение учащихся формируют личную мотивацию и поведенческие модели. Каждый студент нуждается в индивидуальном подходе.

Благодаря характеристике показателей здоровья и физического развития, управлению социальной значимостью, психологическим и функциональным характеристикам поощряется личный интерес студента, и все это является важной частью подхода. В учебной программе студенты проводят следующие занятия: Оцените уровень здоровья и физического развития на субъективной и объективной основе. Анализ образа жизни и привычек; Количественная и качественная оценка нагрузки.[1].

В дополнение к научным и теоретическим блокам курсы физического воспитания студентов также включают в себя приобретение практических знаний и систем навыков учащихся в их собственной образовательной деятельности. Высокий уровень здоровья студенческой молодежи – главный результат работы кафедры спорта в вузе. [5].

#### Литература

1. Чернилевский Д.В. Дидактические технологии в высшей школе: Учеб. Пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 335 с.
2. Максимова Е.В. Развитие конкурентоспособности студента в образовательном процессе университета. – Автореф. дис. на соискание уч. степени к.п.н., - Оренбург. -2005. 16-23 с.
3. Крамской С. И. и др. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине "Физическая культура". – 2015.
4. Бондарь Е. А., Бондарь Е. А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов //Научный журнал Дискурс. – 2017. – №. 1. – С. 56-72.
5. Крамской С. И., Амелченко И. А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза //Высшее образование в России. – 2014. – №. 3.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ 2019 ГОДА ПО КИКБОКСИНГУ

**Кутоманов С.А., Потеряхин А.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
МБУДО ДЮСШ №4, Россия, г. Белгород  
kutomanov@bsu.edu.ru, kingmickey@mail.ru*

**Аннотация.** Целью работы является подготовка кикбоксера на первенство России 2019 года. В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что

увеличение силы и выносливости поможет Арине Кирик успешно выступить на всероссийском турнире. Было проведено два учебно-тренировочных сбора и выявлен результат тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** Кикбоксинг, физическая подготовка, фулл-контакт, первенство России.

Современный кикбоксинг представляет собой такой вид спорта, где используется боксерская техника рук и ударная техника ног тхэквондо. В настоящее время в нем выделяют следующие разделы: поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1, музыкальные формы [5; 8]. В кикбоксинге могут органически сочетаться занятия в группах спортивного мастерства и группах здоровья [7]. На уровне спорта высших достижений занимающимся необходимо комплексно использовать физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку [6].

Специалисты отмечают, что современный кикбоксинг характеризуется значительной вариативностью действий технико-тактического мастерства и комплексным развитием основных физических качеств, которые имеют выраженный скоростно-силовой характер [1; 2; 3; 4]. Таким образом, исследование физической подготовки кикбоксеров различной квалификации является актуальной проблемой.

**Цель.** Подготовка кикбоксера к первенству России 2019 года.

**Методы и организация исследования.** В исследовании были использованы следующие методы: анализ литературных источников и педагогический эксперимент. Для оценки динамики изменений в процессе педагогического эксперимента было выступление на первенстве России с 08 по 13 апреля 2019 года в г. Иркутск.

Исследование проводилось на базе СОШ № 21 г. Белгород в спортивном зале кикбоксинга. В качестве испытуемой выступала А. Кирик – победитель Кубка России (2017), Кубка Европы (2017), Кубка мира (2015), Мирового турнира (2018), победитель первенства России (2016, 2018).

Тренировочный процесс проводился два раза за весну 2019 года при подготовке к первенству России. Первые учебно-тренировочные сборы прошли на улучшение физических данных с 18 февраля по 10 марта по одной тренировке в день (таблица 1).

Для повышения эффективности физической подготовки спортсмена, использовался спортивный инвентарь: эспандер лыжника с 4 резинами на ноги и руки, гантели 2 кг, утяжелители на ноги 500 грамм, напольная лестница, лапы и боксерский мешок.

Все упражнения проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 1,5 минуты, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

Вторые учебно-тренировочные сборы прошли на увеличение выносливости с 18 марта по 7 апреля по две тренировки в день (таблице 2).

**Таблица 1 – Тренировочный процесс физической подготовки**

<b>18.02.19</b>	<b>19.02.19</b>	<b>20.02.19</b>	<b>21.02.19</b>	<b>22.02.19</b>	<b>23.02.19</b>	<b>24.02.19</b>
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.
<b>25.02.19</b>	<b>26.02.19</b>	<b>27.02.19</b>	<b>28.02.19</b>	<b>01.03.19</b>	<b>02.03.19</b>	<b>03.03.19</b>
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.
<b>04.03.19</b>	<b>05.03.19</b>	<b>06.03.19</b>	<b>07.03.19</b>	<b>08.03.19</b>	<b>09.03.19</b>	<b>10.03.19</b>
Гантели	Резина	Тяжелые мячи	Напольная лестница	Утяжели тели	Лапы, мешки	Выход.

Все упражнения на комбинирование связок руками и ногами проводились на протяжении одного и того же времени: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты с перерывом.

В отличие от первенства России 2018 года тренировочный процесс Арины Кирик к первенству России 2019 года был больше на силовую работу рук и ног и выносливость.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты выступления Арины Кирик на первенстве России 2019 года в г. Иркутск представлены ниже:

1/4: Павлова Надежда (Республика Саха) vs Кирик Арина (Белгородская область);

1/2: Сантатулина Динара (Москва) vs Кирик Арина (Белгородская область);

Финал: Муллагулова Алина (Республика Башкортастан) vs Кирик Арина (Белгородская область).

Результаты, представленные, указывают, что спортсменка Арина Кирик увеличила физические данные ударов ног рук, что отражается на стабильном результате всероссийских соревнований в течении 5 лет, где кикбоксер уверенно одержала победу у действующего победителей всероссийских турниров.

Таким образом, увеличение физических данных и выносливости кикбоккера позволило с успехом выступить на первенстве России 2019 года в г. Иркутск и завоевать золотую медаль.

Результаты изменения физической подготовленности кикбоккера в цикле подготовки представим в виде таблицы 3.

Из результатов, представленных в таблице 3 следует, что спортсменка Арина Кирик увеличила показатели в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа с 64 раз до 194 раз за 5 подходов, а в показателях подъем туловища из положения лежа с 50 до 129 раз.

**Таблица 2 – Тренировочный процесс скоростно-силовой подготовки**

<b>18.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>19.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>20.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>21.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>22.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>23.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>24.03.19</b> <b>Утро</b>
Бег – 10 минут	Бег – 15 минут	Бег – 20 минут	Бег – 25 минут	Бег – 30 минут	Бег – 30 минут	Выходной
<b>18.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>19.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>20.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>21.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>22.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>23.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>24.03.19</b> <b>Вечер</b>
Спарринг – 24	Спарринг – 22	Спарринг – 20	Спарринг – 18	Спарринг – 16	Спарринг – 14	Выходной
<b>25.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>26.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>27.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>28.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>29.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>30.03.19</b> <b>Утро</b>	<b>31.03.19</b> <b>Утро</b>
Бег – 30 минут	Бег – 25 минут	Бег – 20 минут	Бег – 15 минут	Бег – 10 минут	Бег – 10 минут	Выходной
<b>25.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>26.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>27.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>28.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>29.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>30.03.19</b> <b>Вечер</b>	<b>31.03.19</b> <b>Вечер</b>
Спарринг – 12	Спарринг – 11	Спарринг – 10	Спарринг – 9	Спарринг – 8	Спарринг – 7	Выходной
<b>01.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>02.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>03.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>04.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>05.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>06.04.19</b> <b>Утро</b>	<b>07.04.19</b> <b>Утро</b>
Бег – 3 раунда	Бег – 6 раундов	Бег – 9 раундов	Бег – 12 раундов	Бег – 6 раундов	Бег – 3 раунда	Выходной
<b>01.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>02.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>03.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>04.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>05.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>06.04.19</b> <b>Вечер</b>	<b>07.04.19</b> <b>Вечер</b>
Спарринг – 6	Спарринг – 5	Спарринг – 4	Спарринг – 3	Спарринг – 3	Спарринг – 3	Выходной

Физическая подготовка в тренировке спортсменов высокого класса имеет приоритетное направление в учебно-тренировочном процессе. Одним из основных, в этой связи, является выявление «проблемных» зон подготовки кикбоксера и целенаправленное воздействие на них, позволяет не только улучшить его функциональное состояние, но и значительно повысить результативность соревновательной деятельности.

**Таблица 3 – Изменение физической подготовленности кикбоксера в процессе педагогического эксперимента**

<b>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА</b>						
	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>
<b>1</b>	12+14+12+12 +14	12+15+12+ 12+16	13+15+13+1 3+1+6	14+15+13 + 13+17	14+16+13+1 3+18	14+16+13+13+ 19
<b>2</b>	12+17+13+13 +17	14+18+14+ 14+18	15+19+15+1 5+19	15+20+16 + 16+20	16+21+17+1 7+21	18+22+18+18+ 22
<b>3</b>	18+22+18+18 +22	19+23+18+ 18+23	20+24+20+2 0+25	22+25+20 + 20+27	23+26+21+2 1+28	24+28+23+23+ 30
<b>4</b>	24+27+24+24 +30	26+28+24+ 24+30	26+28+25+2 5+30	27+30+26 + 26+31	27+31+27+2 7+32	28+32+28+28+ 32
<b>5</b>	28+32+28+28 +32	30+32+29+ 29+33	31+33+29+2 9+34	32+34+30 + 30+35	33+35+31+3 1+35	34+36+32+32+ 37
<b>6</b>	35+36+32+32 +37	35+37+33+ 33+38	36+38+34+3 4+38	36+39+35 + 35+39	37+40+36+3 6+39	38+41+37+37+ 41



<b>ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА</b>						
	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>
<b>1</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>61</b>
<b>2</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>73</b>
<b>3</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>85</b>
<b>4</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>99</b>
<b>5</b>	<b>101</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>110</b>	<b>113</b>
<b>6</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>121</b>	<b>123</b>	<b>126</b>	<b>129</b>

Определение недостаточной функциональной подготовки при нанесении прямых ударов предопределило необходимость использования в индивидуализированном тренировочном процессе кикбоксерских гантелей, эспандера лыжника с 4 резинами и утяжелителей, которые применялись постоянно в тренировочном процессе, за исключением трехнедельного цикла перед началом ответственных соревнований.

#### **Литература**

1. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Ближний бокс и физическая подготовка: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 64 с.
2. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Лайт-контакт: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
3. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Кикбоксинг. Техника для начинающих спортсменов: учеб.-метод. пособие [Текст] / Белгород: ООО «Эпицентр», 2018. – 56 с.
4. Воронин, И.Ю., Потеряхин А.А. Эффективность обучения основным ударам начинающих кикбоксеров в разделе лайт-контакт [Текст] // Актуальные проблемы организации массового спорта в регионах РФ на современном этапе. – 2018. – С. 43–52.
5. Иванов, А.Л. Кикбоксинг [Текст] / Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с.
6. Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / М.: Академический проект, 2006. – 228 с.
7. Ashley, S. Kickboxing [Текст] / England: Lumina Press, 2011. – 139 p. Falsoni, E. Kickboxing the phenomenology of a sport [Текст] / Milan: miolagrafiche s.r.l., 2011. – 205 p.

#### **ТРУДНОСТИ И ОШИБКИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ**

**Маслова И.Н., Фомина Е.А.**

*Воронежский государственный институт физической культуры,  
Россия, г. Воронеж*

*Воронежский государственный педагогический университет,  
Россия, г. Воронеж  
irina.grin.97@mail.ru*

**Аннотация.** В научно-методической литературе существует большое количество работ, посвященных проблеме трудностей и исправления ошибок в гимнастике, но развернутых исследований индивидуальных трудностей, возникающих в процессе тренировок, не проводилось.

**Ключевые слова:** ошибки, трудности, гимнасты, программный материал.

Качество усвоения программного материала, и классификационных программ в спортивных видах гимнастики зависит от многих факторов, но при прочих равных условиях материал будет усвоен только в том случае, если он доступен занимающемуся. В этом сходится большинство ведущих специалистов в этой области. Так, Л.П. Матвеев [10] рекомендует считать предметом доступности физических упражнений сложность его структуры, уровень психофизиологических затрат, необходимых для его выполнения, количество движений, совершаемых последовательно и без перерывов. Е.П. Ильин [7] считает, что оптимальная мера доступного в тренировочных нагрузках, которая определяет их верхнюю границу, означает полное соответствие между возможностями и трудностями. По мнению М.М. Богена [3], при правильном определении оптимальной меры доступности педагог должен руководствоваться, прежде всего, программными требованиями, нормами нагрузок, контрольными нормативами по физической, технической и психологической подготовленности, результатами контрольных прикидок и соревнований, а также сведениями о возможностях спортсменов, получаемыми в ходе педагогических наблюдений, врачебно-медицинских обследований и ощущений (самооценок) самих занимающихся.

Некоторые авторы (В.Б. Коренберг [8], Б.Н. Смирнов [13]) в своих работах равноценно используют понятия «трудность» и «сложность». Тем не менее, понятие «сложность» применяется для характеристики координационной и технической структуры элемента, а «трудность» - как мера труда, направленная на преодоление препятствий, возникающих в процессе тренировки и обучения.

По мнению В.Б. Коренберга [8], следует различать объективные и субъективные трудности (объективную и субъективную составляющие трудности). Если объективные трудности (или соответственно их объективные составляющие) могут быть преодолены более или менее стереотипными, то есть примерно одинаковыми для всех, средствами, то субъективные требуют сугубо индивидуального подхода.

Все ошибки, возникающие вследствие несоответствия задачи уровню подготовленности акробата, всегда более разнохарактерны, менее предсказуемы и носят выраженный индивидуализированный характер: 1. Техническая, координационная (искажение рабочей позы; нарушение связи в действиях; изменение (упрощение, усложнение, искажение) структуры движения; нарушение управляемости действий; отклонения в характеристиках движения). 2. Физическая, функциональная (неспособность к фиксации силовых поз, динамической осанки; трудности с выполнением силовых перемещений; недостаточная скорость и мощность движений; низкий уровень

переместительных характеристик (высоты, дальности движения); неточности в позах на гибкость, суставную подвижность, затруднения с хватами; малая амплитуда и свобода суставных действий; снижение уровня исполнения и нарастание ошибок к концу упражнения. 3. Психологическая, психофизиологическая (нерешительность в действиях; скованность или излишняя возбудимость; снижение эмоционального тонуса; потеря эффективного самоконтроля; отказ от выполнения упражнения).

Л.П. Семенов [12] в процессе подготовки гимнастов предлагает использовать приемы, усложняющие условия выполнения разучиваемых упражнений. Для закрепления и стабилизации навыка, воспитания уверенности, самообладания, развития физических качеств рекомендуется выполнять упражнения в затрудненных условиях. С этой целью рекомендуется: 1) увеличивать высоту снаряда (коня - при выполнении опорных прыжков, перекладины); 2) повышать требовательность к качеству выполнения всего упражнения или отдельных его частей; 3) выполнять упражнения без страховки; 4) отдалять место приземления от снаряда; 5) использовать различные отягощения; 6) выполнять упражнения при необычном расположении снарядов в зале; 7) практиковать выполнение заданий во время утомления; 8) усложнять исходное и конечное положения при выполнении упражнения; 9) включать в комбинацию на снаряде дополнительные элементы; 10) выполнять упражнения без предварительного опробования снаряда; 11) использовать различные сбивающие факторы: световые эффекты, шумы; 12) выполнять упражнения на нестандартных снарядах; 13) проводить открытые тренировки при зрителях; 14) в отдельных случаях, для более лучшей концентрации внимания занимающихся, тренер предлагает им выполнить часть упражнения с закрытыми глазами» (например, отдельные элементы вольных упражнений). Трудностями в спортивных видах гимнастики является все, что мешает спортсмену достичь намеченной цели и становится помехой в решении задач спортивного совершенствования.

В гимнастике препятствия, затруднения, трудности отличаются большим разнообразием в технической, физической, психологической и тактической подготовке. Данный принцип был использован Н.И. Лебедевым [9] в предложенном им методе «Коэффициент индивидуальной трудности» (КИТ). Метод основан на комплексной самооценке объективных трудностей, возникающих у гимнастов при выполнении отдельных элементов и комбинаций. В коэффициент индивидуальной трудности входят субъективные оценки или самооценки физических, технических, психологических трудностей и оценка субъективного отношения гимнаста к выполненным элементам и комбинациям.

По аналогичному принципу построена система объективизации трудности элементов и комбинаций Ю.В. Менхина [11]. Исследователь выделяет также четыре фактора, от которых зависит «натуральная стоимость» элементов и комбинаций: 1. Техническая сложность. 2. Физическая трудность. 3. Психологическая напряженность. 4. Оригинальность.

Правильный подход к сбору данных об ошибках в двигательной деятельности, к выявлению их источников, причин и последствий является важным условием разработки научно обоснованных методов контроля и обеспечения, надежности процесса обучения. Данный подход должен основываться, прежде всего, на систематизации двигательных ошибок. Необходимо уточнение понятие «ошибка» или «спортивная двигательная ошибка».

Анализ специальных источников литературы позволяет говорить о двигательной ошибке с нескольких позиций. Д.Д. Донской [6] определил ошибку техники следующим образом: «Ошибки - это отклонения характеристик движений, выходящие за допустимые пределы и существенно снижающие результат упражнения». С.М. Вайцеховский [4] рассматривает ошибку как отклонение от идеального выполнения движения в технике, осанке, невыполнение требований к трудности и композиции упражнения. Ю.К. Гавердовский [5] двигательную ошибку трактовал как структурное или параметрическое отклонение реального движения от заданной программы, влияющее на его формальную оценку и требующее в связи с этим методически осмысленной коррекции в процессе обучения и совершенствования двигательного действия. Ю.И. Смирнов [13] под ошибкой понимает временный отказ, причиной которой является самоустраняющийся процесс, возникающий в соревновательной деятельности спортсмена. В.Б. Коренберг [8] определяет спортивную двигательную ошибку как двигательные отклонения от запрограммированной спортсменом системы движений, которые привели или могли привести к снижению спортивного результата (на соревнованиях), либо к снижению качества решения двигательной задачи (на тренировке), либо к травме.

Ошибки техники в связи с различными характеристиками двигательных действий изучаются и другими специалистами. Так, Е.Е. Биндусов [2] выделяет ошибки временного характера и пространственные ошибки, предлагая различать подходы к их исправлению. На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физических упражнений может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца. Характер и степень отклонений могут быть различными. К ошибкам относят как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения. Как считает

Ю.Ф. Курамшин [14], в зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить соответственно на три группы: 1) грубые, значительные и незначительные; 2) стабильные и нестабильные; 3) типичные и нетипичные.

Очевидно, что одна и та же ошибка при выполнении физического упражнения может быть отнесена к каждой из этих трех групп и одновременно являться значительной, стабильной и типичной. Необходимо принимать меры, как считает Ю.Ф. Курамшин [14], предупреждающие возникновение ошибок, а если они появились, устранять их. Главное при этом - вскрыть причины возможных или имеющихся ошибок. При исправлении, кроме того, необходимо определить степень их стабилизации. Только распознав причину ошибки, можно найти действенные пути ее предупреждения или исправления.

В.В. Белинович [1] утверждает, что погрешности (ошибки), допускаемые при выполнении физических упражнений, можно разделить на: 1) основные (главные), которые в наибольшей мере влияют на, эффективность движений и на спортивные результаты; 2) типичные - те, которые чаще всего допускают обучающиеся данному спортивному упражнению; 3) частные, то есть являющиеся результатом основных ошибок.

В целях повышения эффективности тренировочных воздействий тренеру важно знать не только сильные, но и слабые стороны двигательной и психической подготовленности каждого спортсмена, его функциональные возможности. Тогда каждый занимающийся сможет осваивать программный материал в предпочтительной для него последовательности и с минимальным для себя объемом тренировочной работы. Знание сильных и слабых сторон в подготовленности гимнастов позволит избежать серьезных трудностей и ошибок в обучении.

#### Литература

1. Белинович, В. В. Обучение в физическом воспитании [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1958.
2. Биндусов, Е. Е. Использование: метода активного опорного воздействия для развития прыгучести у гимнастов [Текст] / Е. Е. Биндусов, Е. А. Стеблецов // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов: Тез.докл. Все-союз. научно-практич. конф. (5-6 декабря 1989г., г.Москва) /ВНИИФК.- М., 1989. - С. 43-44.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Вайцеховский, С. М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки (на примере плавания) [Текст]. - Теория и практика физической культуры, 1979, № 1.- С. 47-50.
5. Гавердовский, Ю. К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им [Текст]: Автореф. дис... д- ра пед. наук. - М., 1986. - 53 с.
6. Донской, Д. Д. Спортивная техника [Текст] - М.: Физкультура: и спорт, 1966. - 86 с.
7. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст]: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитания». - М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
8. Коренберг, В. Б. Надежность решения двигательных задач [Текст] // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10. - С. 18-23.

9. Лебедев, Н. И. Коэффициент индивидуальной трудности - метод самоконтроля гимнастов [Текст] // Журнал «Вестник» (для служебного пользования). - М., 1981. - № 4. - С. 24-31.
10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта [Текст]. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - С. 90-95.
11. Менхин, Ю. В. Нагрузочность упражнений и способы ее определения в некоторых видах спортивной деятельности [Текст] // Теория и практика физической культуры, 1991. - № 6. - С. 38-41.
12. Семенов, Л. П. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям. Мастерство гимнастов [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1969.- С. 33-45.
13. Смирнов, Ю. И. Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности [Текст]: Автореф. дис. ...д-ра. пед. наук. -М., 1991.- 37 с.
14. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

## АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ РОССИИ 6 ЛЕТ!

**Никулин И.Н., Харисов И.Д., Максименко В.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, г. Белгород*

Nikulin\_i@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается история и предпосылки возникновения, становления и развития за шестилетний период ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России). Дается характеристика наиболее значимых мероприятий АССК России: Чемпионатов, клубных турниров, фестивалей, спортивно-патриотических лагерей и Всероссийского молодежного проекта "От студчета АССК к знаку отличия ГТО".

**Ключевые слова:** студенческий спорт, ассоциация студенческих спортивных клубов России.

Студенческий спорт имеет более чем двухвековую историю развития. Его зарождение происходило в начале XIX века. В начале периода экономических и политических изменений в России, который относится к 90-м годам XX века, начались глобальные изменения в спортивной политике как общефедерального уровня, так и в студенческом спорте. Этот процесс затронул практически все составляющие спорта (спорт высших достижений и массовый спорт, спортивную науку, физическую культуру и здоровье подрастающих поколений). Современный этап, начавшийся в связи с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям, характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием [1]. В связи с этим приобрела актуальность проблема развития массового спорта в современном российском обществе. В этой связи популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта как одно из направлений государственной политики превращаются в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение государственных стратегических целей.

Развитием массового спорта и развитием студенческого спорта занимается много организаций, как в форме государственных, так и в форме общественных организаций. Согласно современной структуре управления российским физкультурно-спортивным движением, именно на студенческие спортивные клубы ложится ответственность за исполнение задачи развития массового спорта на местном уровне, с инициативы

студентов. В начале 2000-х стало очевидно, что стране требовалась организация, которая регулировала бы деятельность общественных организаций, а именно, студенческих спортивных клубов (ССК) на всех уровнях, в том числе и местном уровне образовательных организаций высшего образования. Как следствие, в январе 2013 года состоялось встреча активных студентов вузов с Президентом России В. Путиным в Кремле. Президент России Владимир Путин на встрече с представителями студенческих спортклубов поддержал их инициативу создать Ассоциацию. Эта встреча послужила толчком к созданию Ассоциации спортивных студенческих клубов России.

26 июня 2013 г. в первом МГМУ им. И.М. Сеченова студенты провели учредительный Съезд АССК России. На Съезд были приглашены активные студенты со всей России, а в числе почётных гостей присутствовали многие именитые спортсмены, ректоры вузов и государственные деятели, а 16 сентября 2013 года АССК России официально стала Общероссийской молодёжной общественной организацией, призванной развивать массовый студенческий спорт. Попечительский Совет ассоциации согласился возглавить Президент России.

Глава государства, выступая перед студентами на учредительном съезде "Ассоциации студенческих спортивных клубов России" отметил, что деятельность новой организации не должна ограничиваться проведением лишь спортивных соревнований. "Главное, что студенческие клубы должны быть предельно открыты для людей самых разных и политических взглядов, и представителей конфессий, и, разумеется, самых разных национальностей – особенно для такой страны, как наша страна, как Россия, это очень актуально. Вам свою востребованность, свою пользу предстоит доказать делом, и не ждать запросов – самостоятельно выявлять проблемы, перед которыми вы стоите, и их решать; инициировать создание секций, интересных студенческих клубов. Ассоциация может стать своего рода "социальным лифтом" для тех молодых людей, которые хотят заниматься общественной деятельностью", - сказал Президент.

Уже в октябре 2013 г. в Российском государственном аграрном университете им. К.А. Тимирязева состоялись спортивные студенческие игры среди студентов вузов ЦФО, посвященные 50-летию полета в космос первой в мире женщины-космонавта В.В. Терешковой, главным организатором которых стала АССК.

АССК занимается развитием массового студенческого спорта как координационный центр общественных организаций в форме студенческого управления не для подготовки кадров в спорт высших достижений, а для увеличения количества, занимающихся физкультурой и спортом в студенческой среде. Ассоциация студенческих спортивных клубов - это подход в политике снизу, от студентов. Можно сказать, что



АССК России больше имеет физкультурную направленность, но косвенно она может повлиять и на подготовку кадров к спорту высших достижений в студенческой среде.

Оказывая всестороннюю поддержку развитию АССК России, Владимир Путин подписал перечень поручений по итогам пленарного заседания X съезда Общероссийской общественной организации «Российский союз ректоров», состоявшегося 30 октября 2014 года в котором поручил Правительству Российской Федерации совместно с Общероссийской общественной организацией «Российский Союз ректоров» оказать содействие организациям, осуществляющим образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования, в создании и обеспечении деятельности студенческих спортивных клубов.

За шесть лет своего существования АССК России реализовала сотни масштабных массовых молодежных мероприятий, программ и проектов на территории всей страны. Было создано более трехсот студенческих спортивных клубов в организациях высшего образования. Сейчас студенческие спортивные клубы есть в 65 регионах и в каждом из 8 федеральных округов РФ.

К наиболее значимым мероприятиям АССК России относятся Чемпионаты, клубные турниры, спортивно-патриотические лагеря и Всероссийский молодежный проект "От студзачета АССК к знаку отличия ГТО".

Чемпионат АССК России проводится по 5 видам спорта: футбол бхб, волейбол, шахматы, настольный теннис, баскетбол 3х3. Данные виды спорта были определены как самые доступные и популярные в организациях высшего образования относительно имеющейся спортивной инфраструктуры на территории России. Основной целью данного проекта является развитие деятельности студенческих спортивных клубов в области организации и проведения массовых современных спортивных мероприятий для студенческой молодежи на местах (в вузах). Формат Чемпионата из года в год претерпевал изменения с целью выявления наиболее оптимальной в условиях российских вузов формы стимулирования студенческих спортивных клубов к реализации качественной внутривузовской работы по вовлечению студентов в массовый спорт. С сезона 2018-2019 Чемпионат АССК России представляет собой уникальный 4-х дивизионный турнир, где основным условием попадания команды на Всероссийский суперфинал является уровень (рейтинг) организации отборочного турнира, на котором победила данная команда. То есть Чемпионат АССК России сегодня это соревнование не только среди студентов-спортсменов, но в первую очередь среди организаторов внутривузовских отборочных турниров. Кроме того, в сегодняшний Чемпионат заложена трехсторонняя система мотивации, направленная на эффективность реализации данного

проекта: мотивация для студента-участника – поездка на Всероссийский суперфинал и далее, в случае выигрыша, на Мировой межвузовский чемпионат в Европу; мотивация для студенческого спортивного клуба-организатора отборочного внутривузовского турнира – грант на развитие клуба; мотивация для вуза, оказывающего содействие в проведении отборочных соревнований – грант на софинансирование проекта вуза по модернизации или сооружению спортивного объекта.

Клубные турниры – это точечные всероссийские соревнования среди команд студенческих спортивных клубов в формате командного многоборья. Основные отличительные черты Клубного турнира: ограниченный состав команды – 8 человек (как правило это 4 юноши и 4 девушки или 5 юношей и 3 девушки); состав команды на Клубный турнир формируется исключительно из активистов, задействованных в деятельности ССК; определенный набор видов спортивных дисциплин (может меняться, например: смешанный бадминтон; перетягивание каната; смешанная шведская легкоатлетическая эстафета; смешанная эстафета по плаванию 4x50 м; выполнение нормативов студзачета; мини-ориентирование; фрироуп; баскетбол 3x3, смешанный волейбол и др.). Задача команды – набрать как можно больше очков во всех дисциплинах.

В Клубном турнире побеждает тот ССК, который наберет больше всех очков по сумме всех дисциплин. Данный формат обеспечивает максимальное участие студентов в физкультурном процессе и нивелирует стартовый уровень спортивной подготовки путём комплексного участия во всех видах спорта. Таким образом, каждый студент получает масштабную программу по вовлечению в практики здорового образа жизни.

Актуальность проекта «Клубный турнир» подтверждается ещё и тем, что со стороны общества и государства сформировался запрос на всесторонне развитого человека, который активно занимается физической культурой, может сыграть в футбол и шахматы, интеллектуально развит и патриотично настроен. На встрече с футболистами национальной сборной России по футболу Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин отметил: «По поводу смены коньков на бутсы, мне тогда нужно будет и кимоно поменять, и горные лыжи забросить. Я в отличие от вас не спортсмен, а физкультурник. А физкультурники занимаются всем подряд. И футболом, конечно, тоже».

Именно поэтому с помощью проекта «Клубный турнир» жно привлечь молодёжь на спортивные площадки, простимулировать высшие учебные заведения к физкультурно-массовой работе и открыть тренд на всестороннее развитие студентов.

Каждый год АССК России совместно с партнерскими вузами и организациями проводит серию спортивно-патриотических лагерей для лидеров студенческих

спортивных клубов страны и молодежных активистов, в рамках которых реализуются спортивные и патриотические программы, дискуссионные и образовательные площадки, а также различные мероприятия, направленные на сплочение, общение и обмен опытом. Во всём калейдоскопе мероприятий можно поучаствовать, проведя смену в лагере из 7 дней, которые студенты потом называют "маленькой". Основные мероприятия лагеря: спортивные состязания; историко-патриотическое воспитание; выполнение нормативов «Студзачета»; встречи с выдающимися людьми; образовательные площадки; творческие конкурсы. Особое внимание в программе уделяется историко-патриотическому воспитанию молодежи. Для этой цели проводятся дискуссионные клубы, вечерние просмотры фильмов о войне, показательные выступления сотрудников СОБРа, разборка-сборка автомата и стрельба. Также студенты учатся оказывать первую медицинскую помощь в случае необходимости. Специальный комплексный тренинг в самом начале смены сплачивает участников, и каждый отряд начинает ощущать себя семьёй. Образовательная программа включает в себя обучающие семинары АССК России и защиту проектов, которые ребята могут реализовать в своих вузах. За период с 2014 по март 2019 г. было проведено уже свыше 20 студенческих спортивно-патриотических лагерей.

23 октября 2014 года В.Путин встретился в Сочи с представителями Ассоциации студенческих спортклубов и оценил аналог нормативов ГТО - «Студзачет АССК России», придуманный активистами АССК России с целью психологической и функциональной подготовки к выполнению более сложного и объемного комплекса нормативов ВФСК ГТО.

В 2018 году АССК России совместно с Дирекцией спортивных и социальных проектов (Федеральный оператор комплекса ГТО) инициировала новый социально-значимый Всероссийский молодежный физкультурный проект "От студзачета АССК к знаку отличия ГТО".

Проект поддерживается Министерством высшего образования и науки Российской Федерации и Министерством спорта Российской Федерации. Проект был реализован в 3 этапа в следующей последовательности: Внутривузовский этап, региональный (или городской) студенческий Фестиваль ГТО и Первый Всероссийский студенческий фестиваль ГТО (Всероссийский этап). Помимо состязательной составляющей при отборе студентов от этапа к этапу в проекте заложена комплексная независимая оценка современной студенческой молодежи по уровню функциональной подготовленности (через потенциал комплекса «Студзачет АССК России»), уровню физического развития (оценка морфометрических показателей состава тела, индекса силы

кистей рук, показателей крепости телосложения), а также уровню теоретической осведомленности по основам ведения здорового образа жизни. В проекте в первом сезоне 2018-2019 учебного года приняло участие 36102 студента из 226 вузов России. Из них 52% юноши, 48% - девушки представляли 65 субъектов РФ.

Больше всего приняло участие на первом этапе студентов вузов ЦФО – 9564 человека (рис.). По числу участников на внутривузовском этапе лидируют Белгородский государственный национальный исследовательский университет и Тюменский индустриальный университет (по 1567 участников), на третьем месте Уральский государственный экономический университет – 1268 участников. Рубеж 1000 студентов преодолел еще один вуз - Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева. Большинство участников проекта являлись студентами первого курса – 42,17%.

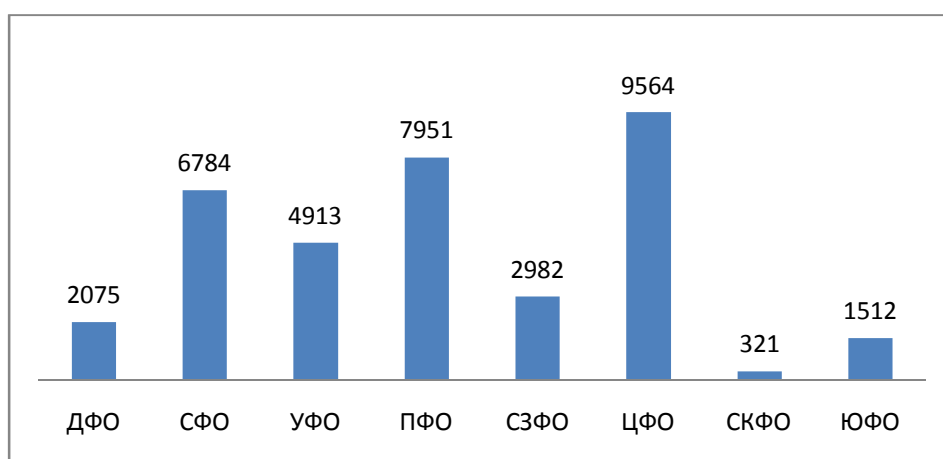


Рис 1. Распределение участников проекта "От студзачета АССК к знаку отличия ГТО" по вузам федеральных округов, чел.

Всероссийский этап был проведен в декабре 2018 года на базе одного из ведущих партнеров АССК – Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ»). В нем приняли участие 550 обучающихся из 44 вузов страны. По итогам сборная НИУ «БелГУ» заняла первое место в общекомандном зачете, набрав 4480 баллов. Второй результат показали представители СибГУФК (Омская область), третье место – у студентов ЛГПУ им. П.П.Семенова-Тян-Шанского (Липецкая область).

Анализ деятельности АССК России позволил установить, что социальная активность и ответственность студентов возрастает по мере участия в спортивных мероприятиях, организованных студенческими спортивными клубами, кроме того растет дальнейшая заинтересованность студентов в проведении массовых спортивных мероприятий и участии в работе студенческого спортивного клуба.

### Литература

1. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы / И.А.Журова // Сибирская государственная геодезическая академия/Международный научный конгресс Интерэкспо Гео-Сибирь – 2013, 15-26 апреля 2013, Новосибирск. С.21-24.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 11.01.2015) // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1101-р от 7 августа 2009 г. // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство».

## ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ «ЮНАРМИЯ» НА УСПЕВАЕМОСТЬ В ШКОЛЕ

**Гальченко В.И., Посохов А.В.**

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 7" города Белгорода  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1264012@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье представлены данные о содержании и влиянии военно-спортивной подготовки по программе «юнармия» на успеваемость в школе.

**Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, физическая культура, успеваемость.

В течение последних лет в мировой политике и международных отношений между государствами и, в том числе в России, произошли изменения, которые повлияли на социальную жизнь людей. Изменение приоритетов во внутренней и внешней политики России требуют от молодого подрастающего поколения реализации личностного потенциала, сформированную гражданскую позицию, направленную на восстановление и укрепление духовных, моральных и интеллектуальных ценностей [1, 2].

Инициатива создания движения «Юнармия» зародилась еще в 2015 году, по инициативе Министра обороны Российской Федерации С.К. Шойгу, а 1 сентября 2016 года движение начало свою официальную работу.

В средней общеобразовательной школе № 7 г. Белгорода разработана и реализуется программа военно-патриотического кружка «Юнармия». Данная программа имеет военно-патриотическую и социально-педагогическую специфику и нацелена на социальную активность, гражданскую ответственность, готовность выполнить гражданский долг и обязанности по защите интересов Родины, закрепленные на конституционном уровне. Основной целью данной программы является интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие учеников, их социальная реализация в обществе, подготовка граждан, не достигших возраста 18 лет, к служению Отечеству на гражданской и военной

области деятельности.

Программа состоит из 7 разделов: основы знаний «Юнармейца», физическая подготовка, теория огневой подготовки, строевая подготовка, исторические и боевые традиции Отечества, основы безопасности жизнедеятельности, медицинская подготовка.

Программа рассчитана на 5 лет (с пятого по девятый класс), в состав группы входят мальчики и девочки, количество обучающихся в группе 25 человек, формы занятий – групповые и индивидуальные, продолжительность занятий – 45 минут.

При реализации данной программы основываемся на базовых знаниях обучающихся, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры. Реализация данной программы позволяет подготовить подростков к военной службе в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании» и «О воинской обязанности и военной службе».

Программа предусматривает 102 часа обучения в год, по три занятия в неделю.

В самом большом разделе «Физическая подготовка», рассчитанном на 30 часов с обучающимися проводятся занятия, направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. В занятиях по физической подготовке для развития физических качеств используется круговая тренировка на различных тренажерах, занятия по спортивному ориентированию, спортивному туризму. Также даются основные навыки поисково-спасательных работ с использованием различных средств и методов.

В первой половине дня учащимися изучаются общеобразовательные предметы, во второй половине – дополнительные занятия по программе «Юнармия», ведется целенаправленная воспитательная работа.

Военно-спортивная деятельность по программе «Юнармия» формирует у учащихся нравственно-волевые качества трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность, решительность, целеустремленность, смелость, силу воли, развивает у школьников чувство любви к Родине и высокой ответственности. Школьники стремятся прославить свой коллектив, свою школу новыми спортивными достижениями, что является одним из важнейших форм проявления патриотизма. Спорт воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступает, как средство нравственного и патриотического воспитания.

В течение учебного года воспитанники выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

Мониторинг успеваемости за последние три года у школьников обучающихся по программе «Юнармия» выявил средний процент качества знаний на уровне 80, а у обычных школьников – на уровне 50 – 60 %. При этом особенно выше успеваемость по предметам «физическая культура» и ОБЖ.

### Литература

1. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации".
2. Микрюков В. Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе: 1-11 классы. - М.: ВАКО, 2009. - 192 с.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Приказ МБОУ СОШ № 7 г. Белгорода № 251 от 28.03.19 г, № 182 от 26.02.2018 г., № 690 от 31.08.2017 г.

## ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Корнилов А.Н., Федоров А.В.**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования №15 «Луч», Россия, г.Белгород  
sanekeg3@yandex.ru, andreil2937@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности использования метода круговой тренировки на занятиях по волейболу во внеурочное время. Приводится примерный комплекс тренировочного процесса по разработанной методике. Анализируется изменение показателей уровня развития физических качеств волейболистов.

**Ключевые слова:** волейбол, круговая тренировка/ развитие физических качеств/ волейболисты/ внеурочная работа.

Волейбол принято считать одной из наиболее распространенных и популярных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел по причине того, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичен в процессе выполнения. Именно поэтому он является одним из наиболее доступных видов внеурочной работы в школе.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления силы, ловкости, быстроты, выносливости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других свойств личности, то есть тех качеств, умений и навыков, которые необходимы в жизни, полезны в общественной и трудовой деятельности. Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования [3].

**Актуальность** темы заключается в решении проблемы дефицита двигательной активности учащихся, повышении интереса к занятиям волейболом. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется повышенной, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, является средством активного отдыха. В результате тренировочного процесса увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов центральной нервной системы, сокращение и расслабление мышц-антагонистов, так же содействует

развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывает чувство товарищества и взаимной помощи открывает широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы [2].

**Цель исследования** состояла в определении эффективности упражнений нацеленных на развитие физических качеств юных волейболистов и экспериментальном обосновании разработанной нами методики.

Физическая подготовка – одна из сторон подготовки волейболистов в тренировочном процессе.

Физической подготовкой принято называть воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте [1]. Особое содержание физической подготовки включает в себя: воспитание силовых и скоростных возможностей, выносливости и гибкости. В целом, эта сторона спортивной подготовки по большей мере, чем другие, характеризуются физическими нагрузками, влияющими на морфофункциональные особенности организма и оказывающие влияние тем самым его физическое развитие. Физическая подготовка считается в этом отношении основополагающей стороной спортивного занятия.

В эксперименте принимало участие 24 человека. Это учащиеся (мальчики) 5-6 классов, обучающиеся в секции волейбола. Юные волейболисты были поделены на 2 группы контрольную – 12 человек и экспериментальную – 12 человек. Тренировки проводились 3 раза в неделю в контрольной и экспериментальной группе в течение эксперимента. В экспериментальной группе на занятиях (понедельник и пятница), в течение 20 минут внедрялась разработанная нами методика по развитию физических качеств, а контрольная группа занималась по ранее применяемой методике, в соответствии с программой тренера.

Исследования физических качеств юных волейболистов проходило в несколько этапов:

I этап: фиксирование начального (исходного) уровня физической подготовленности юных волейболистов контрольной и экспериментальной групп.

II этап: определение динамики показателей результатов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и после него.

III этап – анализ результатов исследования.

Определение уровня физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось при помощи контрольных упражнений, выполнение которых демонстрирует уровень сформированности физических качеств юных волейболистов.



В целях повышения показателей физической подготовленности юных волейболистов нами был выбран метод круговой тренировки, который в своей специфике позволяет упражняться спортсменам одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется возможность применения максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки благополучно сочетаются с материалом занятий, способствуют общему развитию физических качеств.

Для определения дозировки мы выбрали следующий путь. На первоначальном этапе перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-4 недель этим способом уточняем дальнейшую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод дает возможность юным спортсменам самостоятельно приобретать знания, вырабатывать физические качества.

Подобранный нами комплекс упражнений предназначен для выполнения в экспериментальной группе юных волейболистов. Кратность выполнения методики круговой тренировки – 2 раза в неделю (понедельник, пятница), в течение 20 минут согласно запланированной части занятия.

Схематично это можно представить так:

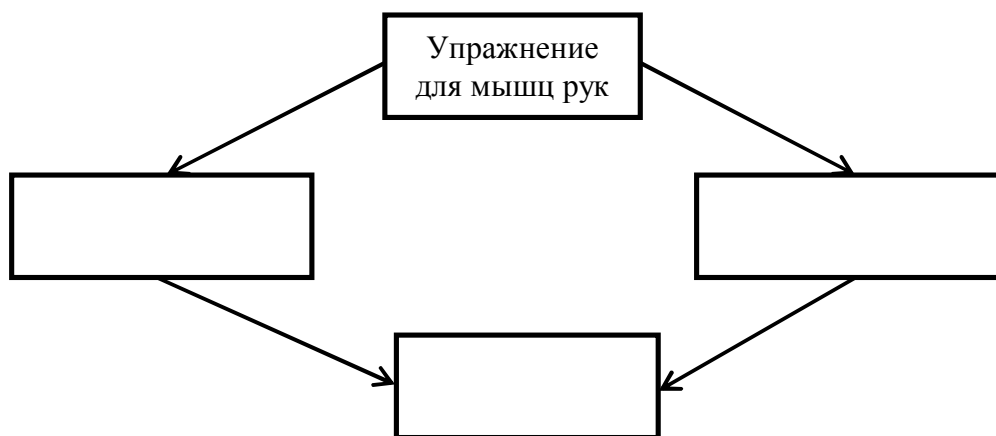


Рис. 1. Схема чередования упражнений на различные группы мышц

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 10 «станций» (мест для каждого из них с подходящим оборудованием), которые располагаются в зале, так чтобы путь через них создавал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий в течение 30 секунд. Число повторений на каждой «станции» определяется персонально, в зависимости от коэффициента так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений»

(МП) – предварительного тестирования на доступное предельное число повторений. В качестве учебной нормы мы выбрали 1/2 МТ.

При составлении комплексов круговой тренировки учитывается то, что на разных «станциях» следует привлекать к участию различные группы мышц.

На одну и ту же группу мышц идет воздействие двумя-тремя различными упражнениями. Следовательно, основные группы мышц получают нагрузку, модифицирующуюся на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая – интенсивно отдыхает.

На круговую тренировку в течение эксперимента отводилось более 60 % внеурочного занятия.

Таблица 1

Дни недели	Упражнения для «круговой тренировки» в экспериментальной группе
понедельник	Упр.1,2 из комплексов: «А», «Б», «В», «Г», «Д»
пятница	Упр. 3,4 из комплексов: «А», «Б», «В», «Г», «Д»

Комплекс «круговой тренировки» для развития силы (Комплекс «А»):

1. Из седа руки сзади поднимание ног, в угол, возвращаясь в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу сгибание и разгибание рук.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад.
4. Подтягивание на высокой перекладине из вися.

Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты (Комплекс Б»):

1. Исходное положение: игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.  
Выполнение: передача и ловля мяча на месте в быстром темпе.
2. Исходное положение: высокий старт. Выполнение: челночный бег 3 x 10 с максимальным ускорением.
3. Исходное положение: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
4. Исходное положение: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью на расстояние 50 м.

Комплекс «круговой тренировки» для развития ловкости (Комплекс «В»):

1. Метание теннисного мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе («Гусиный шаг») по гимнастической скамейке.
3. Перекат на груди вперед и быстрое вставание.

4. Игра «Бой петухов». Игроки прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Комплекс «круговой тренировки» по развитию гибкости (Комплекс «Г»):

1. Исходное положение: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги (не сгибая в коленях) коснуться пола за головой.

2. Исходное положение: игроки стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

3. Наклон вперед согнувшись, с захватом голеней (стараться коснуться лбом прямых ног).

4. Исходное положение: ноги врозь, обруч держать руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

Упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости (Комплекс «Д»):

1. Исходное положение: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, другая нога прямая выносится вперед.

2. Исходное положение: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: быстрое выпрыгивание вверх со сменой ног.

3. Лазанье по канату с помощью рук и ног в 2 и 3 приема.

4. Выпрыгивания из приседа вверх с набивным мячом.

Полученные **результаты исследования** свидетельствуют о том, что к концу эксперимента в контрольной и экспериментальной группах несколько изменились показатели в сторону улучшения. Показатели в экспериментальной группе после итогового тестирования стали выше, чем в контрольной.

Наиболее четко это прослеживается в тесте «прыжок с места вверх», где волейболисты контрольной группы улучшили результат на 1,1 см (5,1%), а экспериментальной на 3,2 см (13,5%); при выполнении теста «Прыжок в длину с места», в контрольной группе прирост показателей составил 2,2 см (1,3%), а в экспериментальной группе динамика прироста результатов составила 7,9 см, что составляет 4,5%. В тесте «Челночный бег 3\*10м», испытуемые контрольной группы улучшили результат на 0,25 сек, а экспериментальной на 0,65 сек. Тестирование «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» показало, что юные спортсмены контрольной группы, улучшили свой результат на 1,4 см, а экспериментальной на 4,1 см; также в тесте «подтягивания на высокой перекладине», волейболисты контрольной группы улучшили показатели в 1,5 раз, а в экспериментальной группе в количестве 4 раз.

Тестирование «Челночный бег елочка» показывает нам, что результаты контрольной группы улучшились на 0,05 секунд, а экспериментальной группы на 0,15 секунд.

Полученные результаты показывают, что выбранный нами метод круговой тренировки и подобранные специальные упражнения эффективно способствуют развитию физических качеств юных волейболистов 10-12 лет.

Использование методов круговой тренировки на занятиях во внеурочной работе способствовало значительному улучшению показателей технической подготовленности волейболистов 10-12 лет. Параллельно с этим игровые навыки достигли позитивного уровня. Применение круговой тренировки позволяет обучающемуся самостоятельно приобретать знания, позволяет добиться высокой работоспособности организма. Это позволяет решить сразу несколько задач по приобретению знаний и закреплению учебного материала. Во время изучения какого-либо технического элемента, оказывается воздействие и на развитие физических качеств юных волейболистов.

Наряду с имеющимися формами дифференцирования и прогрессирования индивидуальной нагрузки при использовании метода круговой тренировки можно с успехом применять и поочередный способ её повышения, основой которого является принцип перехода от простого, упрощенного варианта выполнения упражнения, к более сложному.

#### Литература

1. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков.– М.: Физкультура и спорт, 1967. – 140 с.
2. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009.- 240 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов.- М.: Академия, 2009.- 480 с.

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Тимофеева Л.В., Клокова Е.А.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
Lydovik87@mail.ru*

**Аннотация.** В статье обобщены данные литературных источников о влиянии физических упражнений на различные системы организма в свете современных представлений молекулярной биологии.

**Ключевые слова:** физические упражнения, организм человека, исследования.

Одним из главных преимуществ от физических упражнений для здоровья считается то, что они помогают восстановить уровень глюкозы, инсулина и лептина, оптимизируя чувствительность рецепторов инсулина и лептина. Это, наверное, самая важная причина

для улучшения нашего общего состояния здоровья и предотвращения хронических заболеваний.

Физические упражнения также могут воздействовать на наше тело многими другими методами, как прямо, так и косвенно. Но, даже наиболее неожиданные второстепенные результаты фактически универсальны. К примеру: изменения в экспрессии генов, наиболее чистая кожа, улучшенное настроение, улучшенный сон [1].

Что происходит в нашем теле, когда мы тренируемся?

- Мышцы, которые используют глюкозу и АТФ для сокращения и перемещения. Чтобы создать больше АТФ, нашему телу нужен дополнительный кислород, поэтому дыхание учащается, и наше сердце начинает качать больше крови в мышцы, в отсутствие необходимого количества кислорода в мышцах начинает образовываться молочная кислота.

- Легкие. Так как наши мышцы требуют большего количества кислорода (в 15 раз больше кислорода, чем, когда мы пребываем в состоянии спокойствия), возрастает частота дыхательных движений. Как только мускулы, окружающие наши легкие, не смогут двигаться быстрее, тогда мы достигли того, что называется-максимальной способностью использовать воздух. Чем больше наша максимальная способность использовать воздух, тем мы более выносливые.

- Сердце. Как уже упоминалось, наш сердечный ритм возрастает с физической нагрузкой, чтобы обеспечить наибольшее насыщение кислородом, кровь в мышцах. Чем мы выносливее, тем эффективнее наше сердце может работать при наибольших нагрузках. В качестве второстепенного эффекта понизится наш сердечный ритм, а также снизится кровяное давление в результате образования новых кровеносных сосудов.

- Мозг. Повышенный кровоток также приносит пользу нашему мозгу, позволяя ему работать намного лучше. В результате мы, как правило, ощущаем себя более сосредоточенными после тренировки, чем до нее. Не считая того, что регулярные тренировки будут способствовать росту новых клеток мозга. В нашем гиппокампе данные новые клетки мозга помогают увеличить объем памяти и обучающие способности.

Также активизируется ряд нейротрансмиттеров, например таких, как эндорфины, серотонин, допамин, глутамат и др. Некоторые из них отлично известны своей ролью в регулировании настроения. Физические упражнения, по сути, считаются одной из наиболее действенных стратегий профилактики и лечения депрессии.

- Суставы и кости. Пиковая масса кости достигается в зрелой жизни, а затем наступает медленное снижение, однако физические упражнения имеют все шансы помочь вам сохранить здоровую костную массу по мере взросления.

Уход за весом — это, по сути, одно из самых действенных средств против остеопороза, так как наши кости очень пористые и мягкие, и по мере взросления наши кости могут просто стать менее плотными и, следовательно, наиболее хрупкими, в особенности если мы неактивны.

Здоровье нашего мозга напрямую связано с физическими упражнениями. Во время тренировок высвобождаются нейротрансмиттеры, химические посланники в нашем мозгу, такие как увеличивающий настроение серотонин, что не учитывает все преимущества, которые может извлечь наш мозг.

«Если вы начнете тренироваться, наш мозг осознает это как момент стресса. Когда наше сердечное давление увеличивается, мозг думает, что вы либо сражаетесь с противником, или убегаете от него. Чтобы защитить себя и собственный мозг от стресса, вы выпускаете белок, именуемый BDNF (производный от мозгов нейротрофический фактор). Данный BDNF имеет защитный и репаративный элемент для наших нейронов памяти и работает как переключатель сброса. Именно потому мы нередко ощущаем себя так же легко после тренировок», - пишет Лео Видрих.

Так же наш мозг производит эндорфины, (Эндорфины— категория полипептидных химических соединений, по способу действия сходных с опиатами (морфиноподобными соединениями), которые естественным путём вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают возможностью уменьшать боль, аналогично опиатам, и воздействовать на эмоциональное состояние). Эндорфины минимизируют физическую боль и дискомфорт, связанные с физическими упражнениями, они также несут ответственность за чувство эйфории, которое почти все люди получают при постоянной физической нагрузке.

Ученые связывают преимущества физических упражнений со здоровьем мозга на протяжении многих лет, однако не так давно произошедшие исследования дали понять, что эти два аспекта не просто связаны; скорее, всего между ними есть прямая зависимость. Доказательства демонстрируют, что физические упражнения помогают нам построить мозг, который не только сопротивляется старению, но и усиливает познавательные способности. Упражнение побуждает наш мозг действовать на оптимальной мощности, заставляя наши нервные клетки размножаться, усиливая их связи и защищая их от повреждений. Тут есть несколько механизмов, однако некоторые из них становятся наиболее понятными, чем остальные [2].

Одним из них является омолаживающая роль BDNF. BDNF (Нейротрофический фактор мозга [также нейротропный фактор мозга; англ. brain-derived neurotrophic factor] — белок человека, кодируемый геном BDNF. BDNF — относится к нейротрофинам, веществам, стимулирующим и поддерживающим формирование нейронов.) активирует стволовые клетки мозга для преобразования в новые нейроны. Он также вызывает множество других химических реакций, которые способствуют улучшению нервной системы. Не считая того, упражнения обеспечивают защитные эффекты для нашего мозга через: производство нервно-защитных соединений, улучшение развития и выживаемости нейронов, понижение риска заболеваний сердца и кровеносных сосудов, изменение способа разрушения белков, находящихся внутри нашего мозга, что замедляет развитие заболевания Альцгеймера.

Новейшие данные свидетельствуют о том, что физические упражнения вызывают изменения генов и факторов роста, которые перерабатывают и омолаживают наши мозговые и мышечные ткани. Данные факторы роста включают BDNF, как только что упомянуто, и регуляторные факторы мышц, или MRF.

Эти факторы роста сигнализируют, что стволовые клетки мозга и мышечные спутниковые клетки преобразуются в новые нейроны и новые мышечные клетки. Интересно, что BDNF также проявляет себя в нейромышечной системе, где защищает нейромоторы от деградации. (Нейромотор - самый важный элемент в нашей мышце. В отсутствии нейромотора наша мышца подобна двигателю без воспламенения). Нейромоторная деградация считается частью процесса, который объясняет возрастную атрофию мышц.

BDNF и эндорфины - несколько из факторов, вызванных физическими упражнениями, которые помогают повысить наше настроение, заставить нас ощущать себя хорошо и заострить наше внимание. Как упоминалось, они похожи на морфин и героин в их действии и привыкании, только без каких-либо вредных побочных эффектов, даже наоборот. Наконец, как нам необходимо заниматься спортом, чтобы сохранить хороший настрой и улучшить память в долгосрочной перспективе?

Согласно исследованию 2012 года, напечатанном в научном журнале *Neuroscience*, «секрет» для повышения производительности и счастья в любой день — это долгосрочные инвестиции в постоянные занятия спортом.

Данные исследования показывают, что те, кто тренировался в течение предшествующего месяца, но не в день тестирования, как правило, лучше справлялись с тестом памяти, чем те, кто не подвергались нагрузкам в течении месяца, а в день тестирования памяти выполняли ряд упражнений.

Однако имеется небольшое предостережение. Исследователи также обнаружили, что упражнения не воздействуют на мозг всех людей одинаково. Некоторые люди, около 30% людей европейского происхождения, имеют вариант BDNF-гена, который мешает производству BDNF после тренировки. Люди с этим вариантом BDNF не показывали улучшений оценки памяти, в том числе и при регулярных занятиях. Тем не менее исследование ясно указывает на то, что с индивидуальными вариациями относительно регулярных физических упражнений способствует улучшению памяти и остальных функции мозга.

Исследование опубликованное в 2008 году, продемонстрировало, что у тех, кто тренировался в рабочие дни, существенно улучшалось настроение в дни тренировок. Любопытно, что, их настроение оставалось достаточно неизменным даже в дни в отсутствии физических нагрузок, однако в то время их чувство внутреннего спокойствия ухудшалось [3].

Основные выводы: 72% улучшили управление временем в дни занятий по сравнению с днями без занятий. 79% сообщили о улучшении умственных и межличностных умений в дни занятий. 74% сказали, что они справились со своей рабочей нагрузкой лучше. Те, кто часто тренировался, также сообщали о том, что на 40% больше «мотивированы на работу» и наиболее 20% сказали о увеличении концентрации при работе и более успешном выполнении поставленных задач.

#### **Литература**

1. Головкин Н.Г., Багиров Ш.Ш., Куликов И.А., Куликова И.В., Мусиков Г.В., Клокова Е.А. Физическая подготовка спортсмена / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – Ч.1.– С. 85 – 91.
2. Крамской С.И., В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов. Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи /Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011.– С. 192 – 195.
3. Крамской С.И., Амельченко И.А., Мусиков Г.В., Зайцев В.П. Проблемы формирования здоровья средствами физической культуры в системе профессионального становления студентов / Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. С. 195 – 198.

### **ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Крамской С.И., Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.**  
*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова*  
sport.kafedra@yandex.ru, bondar49@inbox.ru

**Аннотация.** В рамках статьи приводятся восточные практики как дополнительные средства оздоровления и восстановления студентов специального учебного отделения. На



практических занятиях элективных дисциплин физическая культура и спорт студентам предлагаются примеры дыхательных практик хатха-йоги и упражнения тибетской гимнастики.

**Ключевые слова:** студенты специального отделения, оздоровительные практики, самоконтроль, систематичность.

В специальное учебное отделение направляются студенты с ослабленным здоровьем, имеющим хронические заболевания. Основной задачей специалистов по физической культуре является воспитание здоровых людей без лекарственных средств. Многочисленные исследования показали прогрессивное снижение состояния здоровья молодого поколения [6]. Что же делать, если молодые люди после школы приходят в вуз «обогащенные» различными заболеваниями, с пониженной адаптацией к среде обитания и условиям жизнедеятельности. При этом низкая мотивация у первокурсников к занятиям физической культурой также осложняет работу со студентами. Показательным является пример новоиспеченных студентов называть физическую культуру пренебрежительно «физрой». Эта привычка пришла из школы, где многие ослабленные ученики на уроках физкультуры отбывали время, сидя на скамейках. Поэтому многие кафедры физического воспитания и спорта в стране ведут постоянный поиск эффективных средств и методов укрепления физической формы и здоровья в целом таких студентов [1, 5, 6].

С 2013 года в специальном учебном отделении Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (БГТУ) проводится систематическое тестирование студентов, имеющих специальную медицинскую группу (СМГ). Специально подобранные тесты позволяют получить студентам объективную информацию о состоянии функциональной и физической подготовленности [1]. Студенты обучаются самостоятельно определять свой уровень функционального состояния по формулам. Преподаватели знакомят студентов с доступными методиками самоконтроля. Именно умение определять свой пульс, ритм и интенсивность дыхания позволяют избежать нежелательных и болезненных состояний во время практических занятий и своевременно уменьшать нагрузку.

Учебный труд студентов технического вуза относится к разновидности умственного труда. При плохой организации режима дня у них наблюдается умственное переутомление, особенно в период экзаменационных сессий. Поэтому, мы особое внимание уделяем упражнениям, повышающим умственную работоспособность. К эффективным дополнительным средствам мы отнесли определенные восточные практики, положительно влияющие на основные системы организма человека. К ним относятся

дыхательные и тибетские практики. Дыхательные практики взяты из хатха-йоги [2], тибетские – из книги Кристофера Килхэма «Внутренняя сила» [3].

Наш опыт работы в специальном учебном отделении показал, что применение дыхательных практик-асан положительно отражается на здоровье студентов. Это связано с тем, что упражнения на дыхание занимают ведущее место в нормализации возбудительных и тормозных процессов в организме. Улучшение механизмов регулирования дыхания обеспечивает методика формирования навыков произвольного управления легочной вентиляцией. К произвольным дыхательным упражнениям относятся такие, при которых регулируются механизмы и структура дыхательного акта.

Методика произвольного управления дыханием содержит следующие элементы:

- задержка дыхания;
- произвольное регулирование дыхания;
- произвольное регулирование через дыхательную систему эмоционального состояния и расслабления мышц;
- применение произвольного дыхания для борьбы с гипоксией, для ускорения процессов восстановления [4].

При обучении полному дыханию следует необходимо дышать через нос. Отсутствие носового дыхания приводит к рассеянному вниманию, плохой памяти, появлению головной боли, ухудшению сна. При выполнении полного дыхания вдох выполняется плавно и бесшумно. В конце вдоха обязательно нужно сохранять возможность его некоторого продолжения. Выдох совершать активно, более форсировано и до конца. Постепенно поступление воздуха во время вдоха сменяется его стремительным выведением при выдохе. Следует также помнить о том, что нельзя допускать излишнее напряжение дыхания, оно не должно завершаться отдышкой и состоянием дискомфорта. Выполняя дыхательные упражнения нужно концентрировать свое внимание на области живота, грудной клетки, фазах вдоха и выдоха.

В другой практике «Бхастрика» дыхание осуществляется быстро и шумно с незначительным участием диафрагмы. Такое дыхание в большей степени оказывает влияние на психические функции мозга – память и интеллект. Это воздействие связано с очищением соответствующих энергоструктур тела и мозга. При выполнении упражнения большое значение имеют сосредоточение внимания на определенной части головы и шеи, а также наклон головы в определенную сторону [2].

Первое упражнение-асана направлено на укрепление ума и воли. При выполнении быстрого и шумного дыхания необходимо концентрировать свое внимание на макушке головы.

Второе упражнение развивает память. Во время дыхания нужно концентрировать внимание на темени.

Третье упражнение способствует развитию интеллекта. Концентрация внимания направлена на область шеи. В каждом из трех упражнениях дыхательный цикл составляет 15-20 раз.

Комплекс состоит из трех упражнений, которые вызывают временное уменьшение притока крови к головному мозгу. Это приводит к увеличению содержания углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в крови, а это способствует лучшему усвоению кислорода (O<sub>2</sub>) тканями мозга во время задержки дыхания в позе «ворона».

Поза «ворона» выполняется после каждого из трех упражнений «бхастрика». После вдоха ртом, сложенным в виде клюва, выполняется задержка дыхания. Во время задержки дыхания надувают щеки. Это способствует аэрации ротовой полости, излечению кариеса, улучшению цвета лица, устранению прыщей и фурункулов [2].

Положительных результатов можно добиться только при систематических ежедневных занятиях дыханием «бхастрика».

Эффективным средством оздоровления человека также являются упражнения «Внутренняя сила» [3]. Ежедневное выполнение упражнений стимулирует работу энергетических центров, которые связаны с нервными сплетениями и железами. Результатом тренировок по системе пяти Тибетских жемчужин становятся приведение в равновесие тонких энергий тела-ума, которые повышают иммунитет, укрепляют нервную систему и обеспечивают стабильный гормональный фон. Упражнения тонизируют и укрепляют основные группы мышц, делая тело более сильным и гибким. На их выполнение требуется не более 5 минут, при этом они представляют собой законченную и гармоничную систему йоги.

Утро является самым лучшим временем для занятий. Выполняя эти упражнения, человек заряжает свое тело-ум жизненной энергией на весь день. Это особенно важно для студентов, имеющих хронические заболевания. Полученная энергия придает бодрости и силы для учебы. Заниматься можно также вечером и при этом, помнить, что эффективны только ежедневные занятия.

Каждое из пяти Тибетских жемчужин выполняется 21 раз. Начинать нужно 5 – 10 раз и через месяц - два можно довести до нормы. Ежедневное выполнение упражнений позволит почувствовать улучшение самочувствия и эмоциональную стабильность [3]. Поскольку все пять упражнений прекрасно иллюстрированы в книге Килхэма и в интернете, мы хотим обратить внимание только на методические указания, которые необходимы для правильного выполнения всех упражнений и возможность их

применения студентами как на практических занятиях в вузе, так и самостоятельно в домашних условиях или в общежитиях.

В **первом упражнении** в исходном положении (и.п.), стоя руки в стороны ладонями вниз, выполнение круговых поворотов проходит в медленном темпе по часовой стрелке. Закончив повороты и положив руки на бедра, необходимо сделать глубокий вдох носом и выдох ртом. При выдохе следует округлить губы буквой «О». Повторить всего два раза. Такое дыхание нужно выполнять после каждого из пяти упражнений. При выполнении этого упражнения новички могут почувствовать легкое головокружение. Поэтому не надо увлекаться большим количеством повторений поворотов. При регулярных занятиях такие головокружения проходят.

Во **втором упражнении** и.п. лежа на ровной поверхности коврика, на спине, руки вдоль туловища, при выполнении подъема ног и головы вверх, не отрывать корпус от коврика. Ноги следует поднимать до угла  $90^\circ$ , а подбородком коснуться груди. Подъем ног и головы происходит на вдохе, принятие и.п. – выдохе.

При выполнении **третьего упражнения** из и.п. стоя на коленях, пальцы ног упираются в пол, руки чуть ниже ягодиц, голова опущена и подбородок касается груди, спина прямая. На вдохе прогнуться назад, как можно ниже закинув голову. На выдохе вернуться в и.п.

**Четвертое упражнение** выполняется сидя на коврик, ноги выпрямлены, руки упираются на уровне бедер, голова опущена и подбородок прижат к груди. На вдохе, опираясь на руки и согнутые ноги, поднять бедра и корпус. Голова при этом отведена назад, а корпус и бедра параллельны полу. На выдохе принять и.п.

**Пятое упражнение** начинается в исходном положении упора лежа с прогнутой спиной и поднятой головой. На вдохе поднимаются бедра и ягодицы вверх, образуя правильный треугольник, а подбородок касается груди. На выдохе вернуться в и.п.

В заключении можно подчеркнуть, что дозировка выполнения каждого из пяти упражнений для студентов специального учебного отделения равна 21 повторению только после 2-3 месяцев ежедневных занятий. Если по какой-либо причине не удалось заниматься ежедневно, необходимо заново начинать выполнять упражнения с меньшего количества повторений.

#### ВЫВОДЫ:

1. Практические занятия студентов специального учебного отделения с применением восточных практик являются дополнительными оздоровительными средствами, которые повышают иммунитет, укрепляют нервную систему и дают бодрость на целый день.

2. Эффективность применения восточных практик зависит от систематических ежедневных занятий самих студентов. В случае пропуска занятий необходимо начинать с уменьшенного количества повторений.

#### Литература

1. Бондарь Е.А. Функциональное состояние как важный аспект здоровья студентов специального учебного отделения (2014-2017 гг). /Е.А. Бондарь, Амельченко И.А., Е.С. Замчевская. – Дискурс, 2018, № 2. – С. 6-12.
2. Игнатъева Т. Йога на каждый день. /Т. Игнатъева. – СПб.: Питер, 2008. – С 31-35.
3. Килхэм Кристофер. Внутренняя сила. Секреты практики Тибета и Востока. /Кристофер Килхэм. – Ульяновск: София, 2007, С. – 117 – 126.
4. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ, 2013. – 172 с.
5. Крамской С.И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции. /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, А.П. Коруковец. – Здоровье, спорт, реабилитация. - 2016, № 1. – Харьков: 2016, № 1. – С. 40-42.
6. Физкультурно-оздоровительные технологии. Под общей ред. докт. пед. наук, проф. А.А. Горелова, докт. пед. наук, проф. А.В. Лотоненко. М.: Еврoшкола, 2011. – 304 с.

### ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ПЛАВАНИЯ КАК СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Атаманов В.В.**

*Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение  
"Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области  
Atamanow4@yandex.ru*

**Аннотация.** Плавание - один из наиболее популярных, массовых и бурно развивающихся видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание во многих странах мира составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. В настоящее время проблема заключается в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного ученика? Как увлечь и заинтересовать уроками физической культуры по плаванию. Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе групповой формы обучения.

**Ключевые слова:** плавание, мотивация, мотивирование, групповая форма обучения, подвижные игры.

Для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки, прежде чем он в конце концов окажется в своей комнате за письменным столом. Если же через десять минут заглянуть к нему, окажется, что он уже занят абсолютно другим делом. Вместо того чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадках или грызет карандаш. Родители начинают делать замечания, и – слово за слово – разгорается скандал. Ребенок

все чаще стонет: «Школа – это каторга!», и родителям все труднее находить доводы против этого утверждения.

Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей, а в отсутствии мотивации. Успех в учебе – это умение плюс желание. Неуспевающим ученикам часто не хватает прежде всего заинтересованности в учебе. Они занимаются лишь под давлением со стороны старших и предпочитают поверхностно осваивать знания, не углубляясь в материал.

В области физической культуры в настоящее время мы наблюдаем, что на протяжении последних лет сложилась тревожная ситуация:

- ухудшилось здоровье и физическая подготовка детей, школьников;
- прослеживается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у школьников общеобразовательных школ.

Мотивация - это процесс побуждения к совершению. Мотив находится «внутри» человека, имеет «персональный» характер, зависит от множества внешних и внутренних по отношению к человеку факторов, а также от действия других, возникающих параллельно с ним мотивов.

Мотивирование - это процесс воздействия на человека с целью побуждения его к определенным действиям путем побуждения в нем определенных мотивов. Мотивирование составляет основу управления человеком. Эффективность управления в очень большой степени зависит от того, насколько успешно осуществляется процесс мотивирования [2].

Исходя из этих терминологий существуют 2 вида мотивации:

- 1) Внутренняя – наблюдается, когда люди испытывают внутренне желание что-то сделать, потому что считают это важным, или это доставляет им удовольствие.
- 2) Внешняя - состоит в том, что путем внешних воздействий у человека возникают определенные мотивы, которые побуждают человека к осуществлению определенных действий, что приводит к желаемому для мотивирующего субъекта результату.

Каждый ребенок получает большой разряд позывных эмоций и желаний при достижении какой-либо задачи (например, смог забить мяч в ворота), или наоборот, когда что-то не удалось, он расстраивается и прекращает действовать. Так же происходит и в процессе обучения, если ребенок понимает все и у него получается, то у него появляется доля желания стремиться дальше и становится лучше. Если у ребенка не получается, то здесь нельзя упускать момент и постараться всеми возможными усилиями ему помочь

понять, как решить эту проблему, иначе он опустит руки и стремится учиться дальше он не захочет.

Так же это происходит и на уроках плавания. Дети, которые не умеют плавать по разным причинам (например, боятся воды), не так часто посещают занятия из-за переживаний быть осмеянным, и пропускают основные моменты плавания. Тем самым они сильно отстают по программе от своих сверстников и в дальнейшем они не скоро их догонят. От этого у них теряется смысл учиться плавать, зная о том, что они многое пропустили и вряд ли догонят.

На своих занятиях я, для решения этой проблемы, и формирования их желания учиться прибегаю к групповой форме обучения, из которого состоят следующие групповые деятельности:

1) Подвижные игры на воде (салки, караси и щуки, удержи мяч, защита шапки и др.) – благодаря играм у учащихся остается за уроком ряд положительных эмоций, что приводит к дальнейшему желанию заниматься и учиться [1]. Благодаря играм решаются следующие задачи:

- устранение страха воды;
- формирование навыка плавания;
- развитие физических качеств;

2) Совместная групповая форма обучения «Наставники». В процессе обучения, я разделяю учащихся по парам и даю каждому роль. Так, например, учащиеся, которые принимают на себя роль наставников, стараются всеми возможными способами получить правильный результат выполнения какого-либо действия, которые будут выполнять ребята в роли учеников. После определенного времени учащиеся меняются ролями. Для обозначения роли, каждому учащемуся выдается шапочка определенного цвета (красная – наставники, синяя – ученики). Благодаря этой форме решаются следующие задачи:

- ускоренный процесс обучения на начальном этапе;
- формирование доброжелательного отношения и единого коллектива;
- после болезни учащиеся, смогут получить умения и знания, которые не получили на пропущенных занятиях;
- учащиеся, у которых есть страх перед водой, смогут постепенно преодолеть его и научиться плавать.

3) Упрощенная спортивная игра «Водное поло» - здесь учащиеся смогут применить свои умения, которые получили во время занятия, в коллективной игре.

Таким образом, используя групповые формы обучения на уроках плавания, повышается мотивация учебной деятельности у учащихся.

#### **Литература**

1. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1998 - 96с.

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Васюк Д.В., Самойлов И.В.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород  
МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»  
tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В условиях современного высшего образования наблюдается отсутствие у подавляющего числа студентов осознанного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как к средству сохранения и укрепления физического и духовного здоровья. Традиционные формы физического воспитания не позволяют решать задачи всестороннего физического развития личности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студент, молодежь, здоровье.

Поэтому необходимы срочные и кардинальные меры по изменению создавшегося положения, изучение причин, обусловивших безразличное отношение к своему здоровью значительной части населения. Всеобщая пассивность в вопросах оздоровительной деятельности, на наш взгляд, обусловлена тремя основными причинами. Во-первых, ее недооценкой, во-вторых, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, в-третьих, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах физического воспитания.

Российское общество вступило в период поступательного развития, в процессе которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и повышение качества жизни людей. Важное место в этом процессе занимают проблемы связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием двигательной (физической) активности. В настоящее время возрастает социальная значимость двигательной активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни россиян. Высокая двигательная активность является одним из показателей физической подготовленности человека и оказывает положительное влияние на выполнение им профессиональных приемов и действий.



Многочисленные исследования, проведенные уже в последнее десятилетие, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья [1,2,3,4,5,6,7,8]. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития.

В связи с этим большинство ученых считают, что процесс обучения в вузе связан со снижением двигательной активности за счет увеличения затрат времени на образовательную деятельность. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности [1,2,5,7,9,10,11].

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, посвященных проблеме ухудшения функционального и психологического состояния организма молодежи свидетельствуют, что повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимального развития основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которых по состоянию здоровья относят к специальной медицинской группе (СМГ). Растет число студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физической культурой [1,3,4,6,7].

В настоящее время потребность молодого организма в движениях соответствует 14-19 тысячам шагов в сутки, или 1,3-1,8 часа в день. При этом типовые вузовские программы по физической культуре, какие бы эффективные средства в них не закладывались, не могут решить задачу укрепления здоровья студентов, обеспечения их организма высоким уровнем работоспособности, который позволил бы успешно овладеть будущей профессией. Объем нагрузки, декларируемой их содержанием явно недостаточен. С этой целью многие специалисты рекомендуют увеличить объем двигательной активности обучаемых до 8-10 часов в неделю за счет дополнительных внеурочных факультативных занятий или домашних заданий.

Исследования проводились на базе НИУ «БелГУ» и БУКЭП в течении 2014-2015 уч.г. Всего было обследовано более 300 человек.

Результаты исследований среднесуточного и средненедельного значения двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП показало, что наиболее активными являются, во-первых, студенты спортивного отделения, во-вторых, студенты, основной группы. Наименее активны студенты полностью освобожденные от занятий физической культурой, немногим лучше показатели у студентов СМГ.

Следует отметить, что переход студентов в СМГ и, тем более, освобождение от занятий физической культурой неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня

двигательной активности, причем у освобождённых от занятий физической культурой она почти в два раза ниже, чем у студентов основной группы здоровья.

Вместе с этим, возникает следующее противоречие: с одной стороны, двигательная активность – одна из неперенных составляющих здорового образа жизни, средство укрепления здоровья, с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, в то время как им особенно необходимо укреплять своё здоровье.

Накопленный до настоящего времени в рамках данной проблемы экспериментальный материал, свидетельствует, что основное противоречие заключается в том, что снижение двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной.

С этой целью нами была применена технология регулирования двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» и БУКЭП. В основу технологии регулирования двигательной активности студентов был положен опыт использования самостоятельной физической тренировки (СФТ) [1,5,7,8,10], применительно к условиям исследованных вузов легли следующие положения:

- ✓ организация самостоятельных физических тренировок по методу «домашнего задания»;
- ✓ продолжительность СФТ не должна быть меньше 15 и не более 30 мин;
- ✓ перед началом СФТ студенты овладевают определенным объемом теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- ✓ обязательность ведения дневника самоконтроля;
- ✓ оценивание уровня развития физических качеств, а также самочувствия, активности и настроения;
- ✓ управление СФТ в процессе плановых занятий по физической культуре;
- ✓ индивидуальное регулирование физических нагрузок студентов с учетом уровня общей физической работоспособности;
- ✓ регулярное участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ управление соревновательным процессом выходного дня через создание мотивационных установок к желанию студентов участвовать в соревнованиях.

О влиянии СФТ на функциональное состояние организма испытуемых мы судили по динамике показателей, характеризующих резервные возможности организма. Результаты исследований свидетельствуют, что закономерности, наблюдаемые нами при анализе показателей физической подготовленности, проявляются и на уровне

функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах произошли положительные изменения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а так же улучшились показатели функциональной тренированности.

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью 3-4-х раза в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей.

#### Литература

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
3. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Копейкина, Е.Н. 2009. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, вып. 12 (1), – С. 27-35.
4. Дробышева, С.А. 2004. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Дробышева. – Волгоград. – 139 с.
5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

#### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА В МЛАДШИХ КЛАССАХ

**Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А., Жилина Л.В., Белаусова И.Н.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Россия, г. Белгород*

koreneva @bsu.edu.ru, zhilina\_l@bsu.edu.ru, belousova\_i@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье представлена методика организации дифференцированного подхода к учащимся школьного возраста при обучении технике бега

**Ключевые слова:** бег, методика обучения, физическая культура, упражнения.

Занятия физическими упражнениями предусматривают определенную цель в развитии ребенка и освоении им определенных двигательных действий. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным. Однако, как показывает практика, во всех видах легкой атлетики можно найти многие примеры, когда применяемые в них упражнения не соответствуют поставленной цели, а иногда даже играют и отрицательную роль в формировании техники изучаемых двигательных действий [1].

Существующая методика организации дифференцированного подхода к учащимся школьного возраста предусматривает только учет физического развития, здоровья, роста и веса занимающихся [3]. Почти полностью отсутствуют рекомендации по применению дифференцированного подхода в целенаправленном подборе специальных упражнений на основе параметров поставленной цели при обучении технике бега детей младшего школьного возраста [2]. Сложность этого процесса заключается в том, что дети, придя в школу, уже имеют определенный навык в беге и довольно часто уже с закрепленными техническими ошибками. Кроме того, в практике школьных занятий по физической культуре при обучении технике бега применяются общепринятые специальные беговые упражнения для всего класса одновременно без учета их индивидуальных погрешностей в технике.

В этой связи хотелось бы вспомнить слова Л.С. Выготского, который говорил, что стричь всех под одну гребенку – величайшее заблуждение педагогики, и основная ее предпосылка непременно требует сознательного и точного определения индивидуальных целей в зависимости от возраста, пола и других особенностей.

Учитывая это, мы провели исследование, перед которым были поставлены следующие задачи:

1. Выявить индивидуальные особенности техники бега школьников 10-11 лет при использовании традиционного подхода в обучении.
2. Разработать методику дифференцированного подбора специальных упражнений на основе заданного параметра цели при обучении технике бега младших школьников.
3. Определить влияние дифференцированного подбора специальных упражнений на совершенствование техники бега школьников 10-11 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы-гимназии №10 г. Белгорода. В эксперименте участвовали школьники 10-11 лет. Были сформированы две группы школьников, которые занимались в секции по ОФП. Количество испытуемых в первой группе, которая была определена как экспериментальная, составило 15 учащихся, во второй- 12. Обе группы занимались по одному плану. Различия заключались лишь в том, что при использовании специальных упражнений в экспериментальной группе применялся дифференцированный их подбор на основе параметров поставленной цели.

В начале эксперимента у каждого из занимавшихся определялись основные ошибки в технике бега. Для каждого или для группы занимавшихся, которые имели одинаковые ошибки в технике бега, дифференцированно подбирались специальные упражнения. Упражнения, которые по своей структуре могли способствовать

закреплению отмеченных ошибок, исключались из применяемых комплексов для этой категории детей. К примеру, если у занимавшегося наблюдался «гарцующий» бег, то ему не рекомендовалось применять бег с высоким подниманием бедра.

Для определения уровня развития скоростно - силовых качеств, которые являются одними из основополагающих качеств в беге, нами были применены тесты, которые используются при определении общей физической подготовки в образовательных школах:

-бег на 30 м с хода; прыжки в длину с места; метание набивного мяча из-за головы двумя руками из положения, сидя на полу (1 кг).

Для определения технической подготовленности в беге была использована пятибалльная шкала В.Г. Подольского.

Эти тесты применялись нами в начале и конце педагогического эксперимента.

Как показали результаты предварительного тестирования, которые представлены в табл.1 и 2, уровень развития скоростно- силовых качеств и техники бега школьников экспериментальной и контрольной групп находились на одном уровне.

**Таблица 1 – Начальные показатели развития скоростно-силовых качеств школьников.**

группа	Бег 30м с/х (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча из-за головы (см)
1	5,3	165	390
2	5,2	167	400

**Таблица 2 – Исходные данные технической подготовленности групп (по В.Г.Подольскому)**

Критерии оценки	Оценка в баллах	
Положение головы и туловища	2,7	2,5
Движение руками	2,5	2,7
Законченность отталкивания	2,5	2,6
Постановка стопы	2,6	2,5
Разведение бёдер	2,4	2,7
Движение голени	2,7	2,6
Сумма баллов	<b>15,4</b>	<b>15,6</b>

По окончании экспериментальной работы индивидуального подхода при подборе специальных упражнений нами были зафиксированы результаты, подтверждающие эффективность применяемой нами методики по развитию физической и технической подготовки, которые представлены в табл. 3 и 4.

**Таблица 3 – Итоги влияния дифференцированного (индивидуального) подбора специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет**

Вид испытания	Экспериментальная группа				Контрольная группа				Р
	начало	конец	%	Р	начало	конец	%	Р	
	$X \pm m$	$X \pm m$			$X \pm m$	$X \pm m$			
Прыжки в длину с места	163±2,3	168±3,2	3,0	< 0,05	165±3,3	170±2,8	2,9	<0,05	>0,05
Метание набивного мяча (1 кг)	395±10,1	410±12,3	3,7	< 0,05	396±15,4	410 ± 28,8	3,6	<0,05	>0,05
Бег на 30 м с/х	5,2±0.43	4,5±0.61	14,4	< 0,01	5,1±0,37	4,9±0,4	4,0	<0,01	<0,01

**Таблица 4 – Динамика техники бега за экспериментальный период**

Элементы контроля техники бега	О ц е н к а								Дост. Различ. (Р)
	Экспериментальная группа				Контрольная группа				
	начало	конец	%	Р	начало	конец	%	Р	
$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$			$X \pm m$				
Положение головы и туловища	2,6±0,6	3,9±0,5	40,0	<0.01	2,7±0,6	2,8±0,5	3,6	>0,05	<0,01
Движение рук	2,7±0,4	4,0±0,5	38,8	<0,01	2,6±0,6	2,8±0,5	7,4	>0,05	<0,01
Законченность отталкивания	2,4±0,6	4,1±0,5	52,3	<0,01	2,5±0,5	2,7±0,6	7,6	>0,05	<0,01
Постановка ноги	2,5±0,3	3,9±0,	43,7	<0,01	2,4±0,6	2,5±0,5	4,0	<0,05	<0,01
Движение бёдер	2,6±0,7	3,9±0,6	40,0	<0,01	2,6±0,5	2,7±0,7	3,7	>0,05	<0,01
Работа стопы	2,6±0,4	3,9±0,5	40,6	<0,01	2,8±0,4	2,9±0,6	3,5	>0,05	<0,01

Рассмотрим влияние специальных упражнений индивидуального подбора на итоговые показатели в технике выполнения упражнений.

Анализ итоговых данных по развитию скоростно - силовых качеств показал, что результаты обеих групп в прыжках в длину с места и метании набивного мяча из-за головы не имеют достоверных различий. Исключением явились показатели бега на 30 м с хода. Развитие быстроты в беге произошло в обеих группах, однако не в равной степени. Так, прирост быстроты в беге у детей из 1 – экспериментальной группы составил 14,4%, а во 2- контрольной- 3,9%.

Эти различия, с нашей точки зрения, произошли за счёт улучшения техники бега школьников из 1 группы, в тренировочных занятиях которых применялся дифференцированный подход при подборе специальных упражнений, с учётом ошибок, на основе поставленной цели.

**Выводы:**

1. Анализ результатов предварительного исследования выявил многогранность погрешностей в технике бега детей 10-11 лет, занимающихся в группах ОФП. Так, при пятибалльной системе оценки техники бега у них были зафиксированы низкие показатели в обеих группах ( в 1 группе- 15,4 балла и 15,6 балла из 30 возможных )

2. Дифференцированный подход к подбору специальных упражнений позволил детям из 1- экспериментальной группы улучшить результат в беге на 30 м с хода на 14,4%, а во 2- контрольной группе, где применялись общие упражнения для всей группы, - на 3,9%.

3. Оптимизация объёма тренировочной нагрузки в процессе обучения и совершенствования техники бега детей школьного возраста невозможна без учёта индивидуальных особенностей технических действий и дифференцированного подбора эффективных тренировочных средств.

4. Применение дифференцированного подбора специальных упражнений для каждого занимающегося в отдельности или целой группы, имеющей сходные ошибки в технике выполнения упражнения, даёт возможность осуществлять эффективное целенаправленное управление тренировочным процессом.

#### Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985. 162 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС \_ культура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированный подход в теории и практике физического воспитания в школе / Тульский Государственный педагогический институт // Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодёжи: Сб. науч. Работ. – 263 с.
4. Жилкин А.И., Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

**Мандрикова Л.С., Кондаков В.Л.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1322316@bsu.edu.ru, kondakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассказывается о том, что включает в себя здоровый образ жизни и почему важно вести его с подросткового возраста.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ЗОЖ подростков, физическая культура, поддержание здоровья, укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье является одним из факторов поддержания нормального состояния организма. Но здоровье нужно уметь правильно поддерживать, иначе могут наблюдаться отклонения, которые впоследствии приведут к болезням, истощению организма, нарушению работы органов и т.д. Люди в возрасте все время стараются поддерживать свое здоровье в нормальном состоянии, чего не скажешь о подростках. Хотя намного легче поддерживать свое здоровье с детства, чем в пожилом возрасте лечить заболевания, возникшие из-за неправильного образа жизни.

Подростки меньше всех задумываются о своем здоровье. Даже если природа их наградила хорошим здоровьем, они день ото дня губят его с помощью вредных привычек, одевания не по погоде и т.д. Вспоминают о нем только тогда, когда они его утратили или пытаются восстановить. Все же среди группы подростков можно найти тех, которые занимаются физической культурой и следят за своим здоровьем, но их мало. Этот тип людей реже болеет и испытывает недомогания.

Физическое здоровье подростков можно определить по функциональному состоянию: хорошее, удовлетворительное или с нарушением. Из-за недостаточно здорового образа жизни у многих детей нарушается психическое здоровье и расстройства функций различных органов. У них, как правило, нарушена работа памяти, внимания, мышления и восприятия [1].

Помимо неправильного образа жизни, на состояние здоровья влияет экология, генетика, материальное положение, продукты питания и т.д. Но среди всех факторов, влияющих на здоровье, можно выделить те, что зависят от поведения подростка. К ним можно отнести: активность, рациональное питание, режим дня, гигиена, закаленность и умение бороться со стрессами. Влияя на эти причины, подросток может поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Поэтому нужно не только заниматься физкультурой, но и следить за биологическим, психическим и трудовым состоянием вместе.

Бережное отношение к своему здоровью нужно прививать детям еще с младенчества. Хуже всех следят за своим здоровьем дети от 12 лет. В этот период у многие из них начинается подростковый период, а следовательно, они хотят казаться взрослыми и самостоятельными, зависят от мнения сверстников. Пытаясь казаться взрослыми, они начинают пить, курить, считая, что именно это показывает их самостоятельность. Начиная с 16 лет становятся студентами и живут вдали от родителей что часто приводит к тому, что они перестают завтракать, принимать горячую пищу, вовремя засыпать, редко бывают на свежем воздухе, нарушают гигиену и, вообще, не занимаются закаливанием своего организма. Как следствие всему этому, появляются новые либо усугубляются уже существующие заболевания. Чтобы поддерживать свое



здоровье нужно выполнить комплекс мероприятий, которые направлены на гармоничное развитие, повышение работоспособности и долголетия.

Расписание суточного режима научит планировать время, трудиться, организовываться. А также приучит к дисциплине и выработает силу воли.

Основные правила рациональной организации режима дня:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее 3-х раз в день (лучше 4-5 раз в день);
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время
- занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой (не реже 3-5 раз в неделю по 1.5-2 часа);
- выполнение в паузах учебной деятельности (3-5 минут) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1.5-2 часа);
- полноценный сон (не менее 8 часов) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время [6].

Здоровый образ жизни состоит из:

#### 1. Поддержание личной гигиены

Гигиена – один из первых факторов, влияющий на укрепление человеческого здоровья. В понятие гигиены включены уход за телом и одеждой. Родители должны с раннего детства выработать у ребенка привычку поддерживать свою гигиену. Подобное соблюдение правил в дальнейшем повлияет на жизнь и способность укреплять свое здоровье [3].

Подросток должен мыться два раза в день под душем с мылом и мочалкой, а также несколько раз в месяц принимать ванну. До и после приема пищи тщательно мыть руки с мылом. Раз в неделю нужно менять постельное белье и полотенца, а полотенца для рук еще чаще. Чистить зубы как минимум утром и вечером. Также обязательным является гигиена одежды. Нижнее белье нужно менять утром и вечером. При любых загрязнениях и повреждениях ее нужно сразу же сменить. И, конечно же, надевать одежду соответственно погодным условиям и из натуральных материалов [7].

#### 2. Укрепление иммунитета

Чтобы организм был устойчив к воздействию окружающей среды его необходимо закаливать. Для начала нужно начать закаливаться воздухом – прогулки на свежем воздухе и проветривание помещения в любое время года. После этого можно приступить

к водным процедурам. Лучше всего делать их после зарядки. Начинать с температуры воды +30 градусов и с каждым днем понижать ее на два градуса. Для укрепления иммунитета можно принимать контрастный душ, но начинать нужно с небольшой разницы температур. Кроме того контрастный душ стимулирует работу сосудов. Для того чтобы закалить свой организм можно использовать и обливания холодной водой, но такая процедура подойдет тем, кто уже не один год занимается закаливанием. Также в холодное время года стараться одевать на себя как можно меньше одежды. Подобные процедуры повысят тонус, улучшат кровообращение, нормализуют процессы переваривания и усвоения полезных веществ [2,8].

### 3. Питание подростков

Если питание правильно соответствует физиологическим особенностям подростка, то оно способствует нормальному функционированию всего организма, сохранению здоровья и повышению работоспособности. В суточном рационе подростка должны присутствовать белки, углеводы, жиры, вода, витамины и микроэлементы.

Питание должно быть полноценным, включать первые и вторые блюда, полезные перекусы между приемами пищи. Основная часть пищи должна попадать в организм в первой половине дня, чтобы она успела усвоиться и ночью организм восстанавливал силы. Также подростку необходимо употреблять достаточное количество воды в соответствии с возрастом, весом и ростом (в среднем 1-1,5л в сутки). При этом важно чтобы это была чистая вода, а не чай, кофе или газированные напитки. В рационе должны присутствовать мясные и рыбные блюда, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Питаться не меньше четырех раз в день. Завтрак начинать в 7.00, а ужинать не позже 20.30 [4].

### 4. Физическая нагрузка

Каждый подросток, для укрепления своего здоровья, должен заниматься двигательной активностью.

Виды физических нагрузок:

Аэробная нагрузка – кардионагрузка представляет собой комплекс упражнений, который направлен на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма.

Пешие прогулки, бег, зимние виды спорта, гребля, плавание приседания, езда на велосипеде – все это аэробные нагрузки.

Во время такого рода физической активности стимулируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В ответ на нагрузку компенсаторно

учащаются дыхание и пульс. Возросшие потребности организма в кислороде объясняются совершаемой мышцами работы по перемещению тела в пространстве [10].

Анаэробные нагрузки направлены на развитие силы и скорости, за что их также называют силовыми нагрузками. Эта категория включает в себя тяжелые упражнения: подъемы гантелей, отжимания, подтягивания и т.д. Его главное преимущество – развитие и укрепление мышц тела, которые влияют на многие аспекты жизни человека.

Упражнения на растяжку мышц помогают поддерживать и увеличивать гибкость мышц и связок тела. Чаще всего эти упражнения выполняются до и после интенсивных физических упражнений. До – подготовить организм к нагрузкам и избежать травм, а после – снять напряжение с мышц и дать импульс мозгу к восстановлению их работоспособности [7].

Если на это нет времени, то каждый день в обязательном порядке нужно утром выполнять зарядку. Делать ее нужно до еды. Из упражнений выполнить дыхательные, на развитие мышц спины, шеи и ног, а после немного полежать расслабившись.

В заключении можно сделать вывод о том что, если подросток будет вести активный и правильный образ жизни, то он не только сохранит, но и укрепит свое здоровье. Для того чтобы привить идеи здорового образа жизни у подростка необходимо, чтобы он видел перед собой соответствующие примеры в виде родителей, учителей, известных людей. В школе нужно организовывать спортивные кружки и мероприятия, следить за питанием детей во время их пребывания в школе.

Здоровый образ жизни необходимо вести с детства, так как ЗОЖ является профилактикой заболеваний. Ведь намного легче заниматься профилактикой, чем лечить уже существующую болезнь.

#### Литература

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. – М.: КноРус, 2017. – 300 с.
2. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1994. – 64 с.
3. Доскин Б.А. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
4. Ильинична В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
6. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.
7. Космоленский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М.: Знание, 1983. – 64 с.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 1997. – 88 с.
9. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие технологии и психология здоровья. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Тимофеева Л.В., Мишин О.И.**

*Белгородский государственный технологический университет*

*им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

*Губкинский филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный институт искусств и культуры»*

*Lydovik87@mail.ru, gfbib@bgiik.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена актуальным вопросам формирования здорового образа жизни студентов посредством реализации принципов здоровьесберегающей педагогики в рамках современного образовательного процесса.

Рассматриваются подходы к использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях физкультуры. Раскрывается роль физической культуры в формировании здоровьесберегающей образовательной среды в ВУЗе.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, охрана здоровья, здоровьесбережение, физическая культура.

Общеизвестно, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры. Физическая культура формировалась с целью физической подготовки молодого поколения к труду. С течением времени, благодаря интенсивному развитию, физическая культура стала базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки [1].

Однако, несмотря на это, как показывают многие исследования, здоровье российской молодежи находится на уровне ниже среднего. Это связано с рядом причин: низкая мотивация к здоровому образу жизни, преобладание пассивного досуга, повышенная занятость современного студента, плохая физическая подготовка.

В связи с этим данная проблематика является актуальной на сегодняшний день, и специалисты в области физической культуры активно разрабатывают большое количество инновационных технологий, что поможет повысить интерес к занятиям физическими упражнениями.

Здоровье человека сильно влияет на его работоспособность, учебную и трудовую деятельность. Терминологически, здоровье – это «нормальное психосоматическое состояние человека, способного реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей» [4]. Поэтому сохранение здоровья населения – это первостепенная задача государства. Однако, политика государства в сфере здравоохранения часто ограничивается пропагандой только здорового образа жизни, а вопросам в целом здоровьесбережения уделяется не слишком много внимания.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека [3].

Важно отметить, что заболеваемость детей и подростков увеличивается с каждым годом. Хотя в учебных заведениях находят своё применение здоровьесберегающие технологии, значительная часть подростков, поступающих в вуз, имеет хронические заболевания, полное или частичное освобождение от занятий физической культурой. Это свидетельствует о низкой культуре населения: недостаточных знаниях, нехватке мотивации, - а также о том, что здоровьесберегающие технологии применяются не систематически.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер, направленных на охрану и укрепление здоровья студентов.

Существуют различные классификации здоровьесберегающих технологий, наиболее часто используемая в России разработана Н.К. Смирновым [10]. Так, согласно этой классификации, данные технологии подразделяются на:

- медико-гигиенические технологии;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- экологические технологии;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии.

В педагогическом лексиконе присутствует определение здоровьесберегающих образовательных технологий, означающих систему, создающую условия для сохранения и укрепления физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья студенческой молодёжи [2]. Таким образом, данные технологии нужны не только для поддержания физического состояния людей, но являются целым комплексом мер поддержания здоровья во всех его аспектах.

Охрану здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровое поколение в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны быть полезными обществу. В национальной Программе «Здоровый образ жизни» говорится, что «одной из задач в области устойчивого развития страны является увеличение средней продолжительности жизни населения с внедрением и совершенствованием механизмов, обеспечивающих

оздоровление нации. В этой связи актуальным является формирование общественного мнения и активности в пользу здорового образа жизни», но, напряженные и интенсивные условия современной жизни, усложнение учебных программ оказывают негативное влияние на здоровье молодых людей. Поэтому, согласно Инструктивно-методического письма, одной из задач является обучение культуре поведения, здоровому образу жизни, соблюдению правил личной гигиены, правилам безопасности жизни. В связи с этим задачей российского высшего образования стало существенное изменение содержания и форм здоровьесберегающей деятельности в режиме преемственности и непрерывности [5].

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», поэтому в системе здоровьесберегающей деятельности учреждение высшего образования должно соблюдать следующие условия:

- соблюдение правильного режима труда и отдыха, нормализация учебной нагрузки с целью предотвращения умственного утомления, эмоционального стресса;
- применение современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня;
- обеспечение рационального питания;
- поддержание духовно-нравственного благополучия, воспитание положительных эмоций;
- сохранение психического здоровья студентов;
- пропаганда ЗОЖ, личной гигиены, профилактика вредных привычек, воспитание культуры здоровья [16].

Осуществляя профессиональную деятельность, необходимо использовать здоровьесберегающие технологии во всех направлениях: при организации учебной и внеучебной работы, соблюдении оптимального двигательного режима в учреждении, вовлечении родителей в образовательный процесс, повышении компетентности педагогов в области здоровьесбережения. Остановимся на одной из составляющих данной работы - занятии физической культурой [2].

Занятие физической культурой является основной формой организации педагогической системы физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель работы преподавателей, ведущих занятия физической культурой: сохранить достаточно высокий уровень реального здоровья каждого, вооружив растущего человека багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, методологией здоровья и средствами его формирования.

При построении учебно-воспитательного процесса физкультуры с позиции здоровьесбережения необходимо опираться на основные принципы:

- принцип формирования ценностных установок на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок студентов на здоровый образ жизни;

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей студентов, развитие двигательной активности с учетом индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения;

- принцип культуросообразности – включение в физическую культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесберегающей деятельности;

- принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья – признание ребенка субъектом процесса здоровьесберегающей деятельности;

- принцип здоровьесберегающей активности – опора на активную личностную позицию студента в формировании здорового образа жизни;

- принцип целостности учебно-воспитательного процесса, который предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья студентов [2].

В процессе физического воспитания на занятиях физкультуры используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии. Эти технологии находят отражение в наличии медицинского кабинета, который регулярно обеспечивает вакцинацию студентов, а также оказывает им медицинскую помощь; в разделении обучающихся на группы физической культуры (ФК) – основную, подготовительную, специальную – по состоянию здоровья;

- психолого-педагогические технологии, выражающиеся в обеспечении психологического комфорта обучающихся при проведении занятий;

- организационно-педагогические технологии. К данным технологиям можно отнести наличие в учебной программе всех специальностей лекционный курс дисциплины физическая культура, проводимый наряду с занятиями по прикладной физической культуре. Данный лекционный курс рассчитан на 1 семестр;

- физкультурно-оздоровительные технологии. К этому виду технологий относится вариативность занятий по прикладной физической культуре (в спортивном зале, на катке,

на открытом стадионе), что более широко развивает физические качества обучающихся, а также наличие в вузе нескольких спортивных секций по разным направлениям;

– учебно-воспитательные технологии. Данные технологии находят своё применение в акциях, проводимых студенческими организациями, например, «Меняем сигарету на конфету» [11].

Немаловажен для сохранения здоровья студентов и врачебный контроль занятий физической культуры. Для осуществления контроля ЧСС (частоты сердечных сокращений), построения графика пульсометрии, расчета общей и моторной плотности урока, выявления соответствия урока требованиям здоровьесбережения, необходимо использовать протоколы посещения занятий физкультуры [5].



Рис. 1. Здоровьесберегающие технологии

Наиболее эффективными с точки зрения формирования у студентов основ здорового образа жизни, являются интегрированные занятия физической культуры. На таких занятиях студенты не только выполняют основные виды движений, но и обучаются оздоровительным упражнениям, которые в дальнейшем могут использоваться ими самостоятельно, простейшим методам наблюдения за состоянием своего организма, познают секреты здоровья, основы безопасности жизнедеятельности. Проведение интегрированных занятий физической культуры валеологической направленности



способствует расширению знаний о человеческом организме, влиянии физических упражнений на здоровье, развитии двигательных качеств, в конечном итоге, они содействуют формированию у студентов основ здорового образа жизни [12].

Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности преподавателя физической культуры - это комплексный инновационный процесс, основанный на педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса, поэтому большую роль имеет привлечение родителей к участию в образовательном процессе. Родители должны являться частыми гостями и участниками занятий физкультуры, физкультурных досугов и праздников [7].

Для того, чтобы определить уровень реализации здоровьесберегающих технологий в системе российского высшего образования, было проведено исследование на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ). В процессе исследования были выделены используемые в данном вузе здоровьесберегающие технологии, а затем было опрошено 40 студентов второго курса института гуманитарного и социально-экономического образования (ИГСЭО), чтобы узнать, насколько используемые технологии кажутся студентам эффективными. Респондентам задавались одинаковые вопросы, при отсутствии ответов разъяснялись некоторые понятия [14].

Первый вопрос, призванный помочь в определении культуры обучающихся, состоял в том, знают ли студенты, что такое «здоровьесберегающие технологии». На этот вопрос 28 из 40 студентов (70%) ответили отрицательно, и только 12 (30%) – положительно.

Обучающимся, которые отрицательно ответили на вопрос, было объяснено определение данных технологий для успешного продолжения опроса.

Второй вопрос, заданный респондентам, позволил определить, насколько обучающиеся замечают применение здоровьесберегающих технологий. Каждому респонденту было предложено назвать конкретные технологии, которые, по их мнению, используются в вузе. Среди опрошенных 6 человек (15%) не смогли назвать ни одной технологии, остальные 34 студента (85%) назвали одну и более технологий, которая действительно используется в вузе [14].

После получения ответов на второй вопрос студентам было рассказано, какие технологии используются в вузе.

Третий вопрос, направленный на практическую часть применения технологий, позволил узнать у участников опроса, насколько велика польза от внедрённых здоровьесберегающих технологий для конкретного человека. Большую пользу отметили

14 обучающихся (35%), аргументировав это тем, что благодаря занятиям физической культуры и посещению секций получили много знаний и умений для поддержания своего физического состояния. Часть респондентов (3 человека или 7,5%) отметили пользу лекционного курса по физической культуре. Остальные студенты отметили среднюю пользу от таких технологий.

Четвёртый вопрос призван узнать, достаточно ли обучающимся такого объёма используемых технологий в вузе. Большинство студентов (29 человек или 72,5%) отметили, что объём используемых технологий недостаточный. Остальных 11 студентов устраивает нынешний объём использования технологий [14].

В качестве завершения опроса респондентам было предложено внести предложения по внедрению дополнительных здоровьесберегающих технологий в вузе. Респонденты высказывали предложения о повышении разнообразия занятий по прикладной физической культуре, улучшении материально-технического обеспечения помещений для занятий [6].

По результатам исследования можно говорить о том, что здоровьесберегающие технологии в российских ВУЗах присутствуют, но не отвечают некоторым требованиям, к ним предъявляемым. Во-первых, большая часть используемых технологий направлена только на поддержание текущего физического состояния студентов, игнорируя духовный и психологический аспект, вопрос мотивации. Во-вторых, сами студенты отмечают не слишком высокий объём использования таких технологий. С другой стороны, часть опрошенных отмечает значительную пользу от внедрённых технологий. Нельзя также исключать то, что в высшей школе подразумевается некоторая самостоятельность обучающихся, которая должна быть направлена и на сохранение здоровья.

Построение учебно-воспитательного процесса занятий физкультуры с позиции здоровьесбережения в конечном итоге влияет на результативность обучения, так как только здоровые студенты в состоянии усваивать программный материал, выполнять учебные нормативы.

Объективным результатом системы работы по укреплению и сохранению здоровья студентов являются то, что показатели физкультурных групп здоровья по итогам медицинского обследования, а так же заболеваемости студентов остаются в норме на протяжении нескольких лет.

Организуя здоровьесберегающую работу, нельзя не учитывать, что процесс формирования культуры здоровья молодежи длительный и постепенный. Формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходима стойкая мотивация. Очевидно, что обучение здоровью

подразумевает не только физическое самосовершенствование, овладениями методиками оздоровления, но и формирование мотивационной и смысловой сферы здоровья: установки на здоровый образ жизни, потребности в самопознании и самосовершенствовании.

### Литература

1. Виленский, М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи [Текст] / М.Я. Виленский // Физическая культура – основа здорового образа жизни. Доклады, тезисы, материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции. – Самара, 2013. – С. 10-12.
2. Ивахненко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах [Текст] / Г.А. Ивахненко // Вестник института социологии. – 2013. – №6. – С. 100-111.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2014. – 103 с.
4. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении [Текст] / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2016. – Вып. 3. – С. 139-147.
5. Кузнецова, И.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / И.В. Кузнецова. – М., 2013. – 146 с.
6. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗа [Текст] / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 21-26.
7. Пермяков, О.М. Ориентация студентов физкультурного направления подготовки на здоровый стиль жизни [Текст] / О.М. Пермяков // Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2016. – 154 с.
8. Пермяков, О. М. Режим дня в структуре здорового образа жизни человека [Текст] / О.М. Пермяков // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: Материалы Международной научно-практической заочной студенческой конференции, Екатеринбург, 21 марта 2016 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2016. - С. 225-233.
9. Петленко, В.П. Валеологические критерии здоровья [Текст] / В.П. Петленко // Материалы научного форума общественного движения «Здоровый мир». – 2007. – С. 13-16.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2013. – 103 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в высшей школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКИ, 2015. – 320 с.
12. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2014/583/1353> (Дата обращения 06.03.2018).
13. Третьякова, Н. В. Методы формирования у обучающихся ценностных ориентаций и сознательного негативного отношения к факторам риска для здоровья [Текст] / Н.В.Третьякова // Сборник материалов IV международной научно-практической конференции. Москва, 2015. - С. 72-75.
14. Ханевская, Г.В. Мониторинг физической подготовленности как фактор здоровья студентов РГППУ [Текст] / Г.В. Ханевская // Сборник статей Международной научно-практической конференции, 2016. – 142 с.
15. Ханевская, Г.В. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов [Текст] / Г.В. Ханевская // Современное состояние и перспективы развития научной мысли. - 2016. - №5. - С. 191-195.
16. Хономорев, Н. Г. Здоровьесберегающие технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры [Текст] / Н. Г. Хономорев, Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 8. - С. 55-60.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ПОЛА В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Амурская О.В., Ангольт Е.В., Усевич И.М.**

*Белгородский государственный национальный*

*исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад «Аленушка»,*

*Россия, г. Строитель»,*

*amurskaya@bsu.edu.ru,*

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость двигательной активности детей дошкольного возраста. Раскрываются особенности использования интерактивного пола с целью повышения двигательной активности дошкольников.

**Ключевые слова:** двигательная активность, современные интерактивные технологии, интерактивный видеомэппинг, интерактивный пол, физкультурное занятие.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. За время пребывания в детском саду воспитанники проходят большой путь в развитии движений, ведь именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к занятиям физкультурой. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

На современном этапе отмечается, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», а интенсивность физического развития, здоровье зависит от двигательной активности. В связи с этим, проблема физического воспитания детей – одна из актуальных на сегодняшний день. В последнее время теоретики физической культуры, в частности В. И. Лях, отмечают тенденции недостаточного развития двигательной активности у детей дошкольного возраста, которые они рассматривают как ведущую функцию физического развития [3]. В результате дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, и как следствие – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Говоря о двигательной активности как основы жизнеобеспечения детского организма, Э. Я. Степаненкова указывает, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов,

нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов» [8]. В исследованиях М. А. Руновой по проблеме оптимизации двигательной активности детей в ДОУ с учетом индивидуального уровня их развития отмечается, что оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния «здоровья и гармоничному физическому развитию» [7].

Двигательная активность в психолого-педагогической литературе рассматривается как:

- главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (Т. И. Осокина);
- основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И. А. Аршавский);
- кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (Н. А. Бернштейн);
- удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (Ю. Ф. Змановский и др.).

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей гармоничного развития физических качеств; первичных представлений о различных видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами; приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности [1]. Ребенок дошкольного возраста на современном этапе должен освоить двигательную деятельность, на основе которой развиваются его психофизические качества, воспитывается физическая культура. Следовательно, организация образовательного процесса в соответствии с современными требованиями предполагает необходимость преобразований в его содержании, подчинения достижению основной цели – сформировать физическую культуру личности дошкольника, основой которой является физкультурное образование. Одним из решений является использование современных интерактивных технологий в физическом развитии детей дошкольного возраста, в том числе и в повышении двигательной активности обучающихся.

Само слово интерактивность пришло к нам из латинского языка от слова *interaction*, что подразумевает *inter* – «взаимный, между», и *actio* – «действие». Современная педагогика утверждает, что интерактивное взаимодействие способствует повышению интеллектуальной активности субъектов взаимодействия, создает условия для развития диалогового общения, формирования взаимопонимания, взаимодействия, совместного решения общих, значимых для каждого участника образовательного процесса задач.

Использование интерактивных технологий требует длительной подготовки, но в конечном итоге потраченное время и усилия приведут к желаемому результату. Игровые приемы и четкие инструкции позволяют сделать образовательную деятельность увлекательной, достаточно сложной и интересной, из-за чего поддерживается интерес детей на протяжении всего физкультурного занятия.

Интерактивный пол является одним из видов интерактивного видеомэппинга. Как следует из самого названия, такой пол определенным образом взаимодействует с людьми, на него наступающими. При этом уникальной особенностью интерактивного пола является тот факт, что он может взаимодействовать, как только с одним человеком, так и сразу с несколькими. В тоже время нет никакого запланированного поведения интерактивной проекции, но каждое взаимодействие её с обучающимися уникально.

Интерактивный пол включает в себя проекционное оборудование, систему захвата и обработки изображения, сервер, программное обеспечение, базовый стандартный набор эффектов - всё это является компонентами одной целой рабочей системы, которая довольно проста. Изображение проецируется на поверхность, на пол, система захвата фиксирует движения человека, который находится непосредственно в области проекции, затем весь процесс взаимодействия изображения и человека контролирует программное изображение. Вследствие работы этих компонентов получается видекартинка, которая уже в реальном времени реагирует на все жесты, движения и прикосновения человека. Система позволяет организовывать незабываемые физкультурные занятия, которые надолго остаются в памяти детей и взрослых.

Использование интерактивного пола способствует доброжелательному общению детей друг с другом, расширению представлений детей о предметах, явлениях, не имевших места в их собственном опыте.

В работе с детьми дошкольного возраста используется два направления интерактивных эффектов – релаксационный и обучающий.

Релаксационные эффекты – это Озеро, Бабочки, Хризантемы, аквариум и т.п.

Эффекты с заданиями – Пузыри, Шарик, Космос, Книга, Матрикс и др.

Эффекты-игры – Футбол, Мишка на реке и др.

Все они выполняют главную функцию – заставляют детей двигаться. От движения разбегаются рыбки, появляются бабочки или цветы, лопаются пузыри, листаются страницы книги, независимо от времени года и климатических условий дети могут оказаться на футбольном поле, на берегу океана, они мечтают, фантазируют. Принцип простой – ненавязчиво в процессе игры со всевозможными эффектами ребенок совершает движение, которое способствует развитию творчества в процессе двигательной активности.

Следует помнить, что качество использования интерактивного пола должно быть: уместным, целесообразным, чтобы воздействие интерактивных технологий имело не только развлекательный, а действительно развивающий эффект, их целесообразно использовать в комплексе с традиционными формами обучения, стандартным наглядным материалом, реальными объектами, которые стимулируют полноценное всестороннее развитие дошкольников.

Для решения задач на физкультурных занятиях с использованием интерактивного пола целесообразно использовать следующие приемы работы с детьми: игры-соревнования, игры, упражнения на релаксацию.

Физкультурное занятие с использованием интерактивного пола состоит из 3-х частей:

1. Вводная часть - ритуал приветствия, разные виды ходьбы и бега.
2. Основная часть включает игровые упражнения и подвижные игры, которые объединены одним игровым сюжетом. Некоторые игры повторяются для создания комфортной предсказуемой обстановки, для повышения уровня самостоятельной игры.
3. Заключительная часть включает упражнения на мышечную релаксацию, мимическую гимнастику, которые способствуют снижению напряжения, формированию состояния релаксации, закреплению положительных эмоций от работы на занятии.

Важным плюсом подобных занятий с использованием интерактивных технологий является возможность организовывать среди детей командные игры. В коллективной деятельности дети активно помогают друг другу с целью набрать больше очков и выиграть. Подобная взаимоподдержка стимулирует общение и обмен знаниями между участниками, помогает лучше запомнить правильные ответы. Кроме того, динамичные коллективные игры способствуют развитию социальных навыков у детей. Моделирование социальных ситуаций в процессе игры стимулирует детей отрабатывать различные способы общения, а значит – активно практиковать речевые навыки. Подобные

коммуникации с использованием интерактивного пола создают новый интересный опыт для детей.

Игры с интерактивным полом не только соревновательные, они учат согласованности, умению чувствовать других игроков, развивают внимание, воображение, координацию, укрепляют различные группы мышц.

Двигательные упражнения с использованием интерактивного пола тонизируют деятельность всей нервной системы и способствуют проникновению импульсов не только к скелетной мускулатуре, повышая тем самым интенсивность двигательных нагрузок, применение которых с физиологической точки зрения позволяет включить все системы организма в активную деятельность.

#### Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155).
2. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть. / И.А. Аршавский. - М. Советский спорт, 1990. 30 с., ил. (Физкультура для здоровья).
3. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
4. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. / Е.И. Николаева. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
5. Новоселова С. Л., Калинина Т. В. Новые информационные технологии в дошкольном детстве. / С.Л. Новоселова. «Управление ДОУ» М, Сфера, 2008г.
6. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». 3-е изд., перераб. / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.: ил. - (Б-ка воспитателя дет. сада).
7. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. / Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.- 96 с.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика Синтез, 2005.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**Сылка С.И., Ирхин В.Н., Воронков А.В., Мартынов О.В.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет*

*(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород*

*ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»*

*ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»*

*sylka.1989@mail.ru, voronkov@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В статье раскрываются возможности использования средств силовых видов спорта в рамках физкультурно-рекреативной деятельности в системе профессионального образования.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, профессиональное образование, силовые виды спорта.



Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. К силовым видам спорта относятся: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната, стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут и другие.

Учитывая тот факт, что в последнее время популярность к рабочим профессиям растёт соответственно и количество желающих поступить на обучение в профессионально образовательные организации возросла [1]. Также дополнительным стимулом для поступающих является отсутствие требований к сдаче ЕГЭ и возможность в дальнейшем поступить в желаемый вуз по внутренним экзаменам при этом имея уже рабочую профессию [4]. На сегодняшний день работодатель заинтересован в получении не только компетентных кадров, но и здоровых в психологическом и физическом плане сотрудников. В связи с этим перед профессиональной образовательной организацией стоит задача в подготовке компетентных здоровых личностей, умеющих работать в коллективе.

Поступив в профессиональную образовательную организацию подростки сталкиваются с проблемой адаптации в коллективе, новыми преподавателями, другим распорядком дня, сменой места жительства, отсутствием по близости родителей и т.п. [3].

В свободное время от занятий они пытаются организовать себе досуг, это может быть посещение спортивных секций, кружков, посещение кино или театров. В случае со спортивными секциями для возраста 16-20 лет довольно проблематично найти таковую. Работа спортивных школ заключается в достижении результата и если подросток не имеет достижений, он спортивной школе не интересен как обучающийся, к тому же, согласно федеральным стандартам подготовки, существуют определённые возрастные рамки для зачисления в те или иные группы спортивной подготовки [5].

Обращаясь в секции при учреждении, где он учится, можно наблюдать, что педагог дополнительного образования заинтересован в подготовленных спортсменах, поскольку времени на обучение нет, ведь в течение года преподаватель проводит подготовку команд к соревнованиям в рамках областной спартакиады профессиональных образовательных организаций.

Как следствие подросток осознает свою бесполезность в жизни образовательного учреждения и прекращает попытки заняться каким-либо видом спорта. В качестве альтернативы занятиям спортом он может быть подвержен различным асоциальным

привычкам, таким как употребление алкоголя, наркотиков, курение. Увеличивается его потенциальная возможность к конфликтному поведению, мелким правонарушениям.

Несомненно, укрепление физических качеств и развитие духовной культуры способствует снижению не только уровня антиобщественного противоправного поведения несовершеннолетних, но и обеспечивает эффективность их духовно-нравственного воспитания.

Учитывая сложность с началом занятий каким-либо видом спорта в 16-20 лет, можно рекомендовать администрации образовательных учреждений привлекать обучающихся к физкультурно-рекреативной деятельности, которая не нацелена на спортивный результат и поэтому одинаково доступна для лиц с любым уровнем физической подготовленности.

Содержание физкультурно-рекреативной деятельности включает: массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, переживания “мышечной радости”, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности; самостоятельные формы занятий физическими упражнениями, играми, туризмом; рекреационные упражнения и мероприятия в режиме учебного или рабочего дня, сопровождающиеся положительными переживаниями; микросеансы отдельных упражнений; соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации [2].

В средних профессиональных организациях проходят обучение в возрасте 16-20 лет. На этот возраст выпадает окончание процессов психофизиологического созревания и изменений, которые составляют суть «переходного периода» - подросткового возраста, созревание индивида в переходный период на рубеже подросткового и юношеского возраста.

Анализируя сенситивные периоды развития двигательных способностей, можно констатировать, что возраст 16-20 лет является благоприятным для развития всех силовых способностей. Следовательно в качестве средств физической рекреации можно использовать элементы различных силовых видов спорта [6].

Использование упражнений из силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната, стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут на спортивных праздниках в зонах рекреации позволит привлечь обучающихся и повысить их физические качества, а главное уберечь их от пагубного влияния окружающей среды и от вредных привычек.

Всё вышесказанное говорит о значении организованной физкультурно-рекреативной деятельности с обучающимися профессиональных образовательных учреждений.

Так, базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» открыта секция в рамках внеурочных занятий под руководством педагога дополнительного образования по общей физической подготовке. Задачей педагога является привлечение подростков к занятиям физической культуры с целью получения ими удовольствия, хорошего самочувствия и настроения, восстановления умственной и физической работоспособности. Во время занятий используются упражнения из гиревого спорта, пауэрлифтинга, армрестлинга, тяжелой атлетики. Во время занятий используются средства силовых видов спорта, но с обязательным соблюдением принципов физкультурно-рекреативной деятельности. Среди которых можно выделить ориентацию на получение удовольствия, преимущественно здоровьеориентированную направленность, а также нацеленность на процесс занятий, а не на результат [2].

Данные принципы, как правило, предполагают выполнение упражнений из силовых видов спорта в облегченных условиях. Например, сокращать амплитуду соревновательных и специально-подготовительных упражнения, использовать комфортный темп, не стремиться к соблюдению принципов периодизации спортивной тренировки, отказываться от нагрузок, приводящих к значительному утомлению. Учитывая то, что физкультурно-рекреативная деятельность подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

#### Литература

3. Васильева Н. А. Востребованные вакансии и нехватка специалистов на рынке труда // Молодой ученый. — 2016. — №22. — С. 160-162. — URL <https://moluch.ru/archive/126/35016/>
4. Воронков А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154-173 РГБ ОД, 61:07-13/276
5. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 649-651. — URL <https://moluch.ru/archive/124/34136/> .
6. Статья 68 «Среднее профессиональное образование» Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 03.08.2018).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. N 1078).
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

**Попов А.В., Лечиев А.А.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** На данный момент развитие современных технологий поражает своими темпами. Ежедневно разрабатываются инновационные методы, технологии, приборы, которые обладают огромным потенциалом использования их в повседневной деятельности. Существуют также «интерактивные цифровые площадки», направленные на сбор денежных средств для разработки современных гаджетов, программного обеспечения. Именно поэтому в статье рассматривается перспектива применения современных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций, а также автором предлагаются возможные варианты использования достижений современных технологий.

**Ключевые слова:** современные технологии, подготовка курсантов, физическая подготовка, технологии в спорте.

*Введение:* На сегодняшний день развитие современных технологий поражает своими темпами. Ежедневно разрабатываются инновационные методы, технологии, приборы которые обладают огромным потенциалом использования их в повседневной деятельности. Существуют также «интерактивные цифровые площадки», направленные на сбор денежных средств для разработки современных гаджетов, программного обеспечения. Не менее важный аспект – применение и доступность современных технологий в повседневной деятельности человека. Именно этот показатель наиболее точно показывает всю полезность разработки современных технологий. На протяжении всего двадцать первого века, человечество активно внедряет современные технологии в свой обиход, это касается и различных сфер жизни: экономика, политика, спорт, а также образовательный процесс.

*Основное содержание работы:* В условиях бурного развития современных технологий образовательный процесс также требует более широкого внедрения достижений инновационных технологий. На сегодняшний день перспективы использования технических устройств в физической подготовке курсантов и слушателей обширны. Так, достаточно перспективным видится использование фитнес-трекеров в целях более тщательного контроля за обучающимися, путем автоматического сбора различных показателей выполненной работы. Актуальные модели фитнес-трекеров по своему функционалу можно разделить на следующие категории:

- базовые модели. Данные устройства, как правило, обладают минимальными необходимыми функциями: шагомер, измерение частоты сердечных сокращений, расчет пройденного расстояния с фиксации средней скорости движения.

- модели с обширным функционалом. Данный вид технических устройств обладает, в большинстве своем, имеет дополнительно следующие функции: подсчет количества сожженных калорий, мониторинг сна с фиксацией различных фаз сна. В подобных моделях все больше уделяют времени внешнему виду и материалам корпуса.

- многофункциональные модели с дополнительными аксессуарами. К данным техническим устройствам относят не только само устройство, но и также дополнительный аксессуар, идущий к нему в комплекте. Наиболее распространенным представителем этой категории является фитнес-трекер с дополнительным нагрудным поясом измерений. Благодаря такому функционалу, человек может помимо всего упомянутого также следить за состоянием температуры собственного тела, изменением атмосферного давления, а также осуществлять мониторинг усвояемости кислорода за выполненный период.

Еще одним возможным вариантом использования технических устройств представляется применение умной экипировки. Так, на данный момент активно развивается Xiaomi, которая достаточно внимания уделяет развитию умной обуви. [1] Следует отметить, что благодаря развитию умной обуви, подсчет пройденного расстояния и сожженных калорий становится более точным. Перспективным вариантом также видится использование умной скакалки в процессе физической подготовки курсантов и слушателей. Умная скакалка – устройство, ведущая расчет затраченных калорий, темпа выполненной активности, а также измерение частоты сердечных сокращений.

Не менее важным шагом использования современных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей выступает применение специализированного программного обеспечения (далее – ПО). К подобному ПО следует отнести: счетчики потребленной пищи для контроля за собственным рационом питания, планеровщики задач для системного подхода к занятиям физической подготовки, фитнес-программы для заимствования положительного опыта применения различных тренировочных методик.

*Заключение:* Учитывая вышеизложенное, считаем, что на сегодняшний день в условиях бурного технологического и технического развития, использование результатов современных технологий является необходимым условием развития образовательного процесса. Наличие доступных вариантов адаптации современных технологий существенно облегчает задачу по модернизации теоретических и практических основ физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций.

### Литература

1. «Xiaomi представила умные кроссовки» // [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.iguides.ru> (Дата обращения: 04.11.2019)
2. Лубышева Людмила Ивановна Современный спорт: проблемы и решения // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-sport-problemy-i-resheniya> (дата обращения: 06.11.2019).
3. Маликов Н. В. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях жизни // ППМБПФВС. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennyh-usloviyah-zhizni> (дата обращения: 06.11.2019).
4. Кожин Владимир Владимирович Институционализация профессионального спорта в современном российском обществе // Гуманитарий Юга России. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/instituzatsiya-professionalnogo-sporta-v-sovremennom-rossiyskom-obschestve> (дата обращения: 04.11.2019).
5. Рыбаков Владимир Витальевич, Болотов Валерий Михайлович, Полозкова Наталья Федоровна, Ярушин Сергей Алексеевич Тенденции развития современного спорта // Вестник ЧГПУ. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-razvitiya-sovremennogo-sporta> (дата обращения: 06.11.2019).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ СИЛЫ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Леньшина М.В., Парфёнов С.Э.

*Воронежский государственный институт  
физической культуры, Россия, г.Воронеж  
Lmv05@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассказано о воспитании силовых способностей школьников с помощью статико-динамических упражнений в спортивной секции по атлетической гимнастике. Отмечено положительное влияние упражнений на комплексное развитие физических качеств, особенно силы и скоростно-силовых способностей.

**Ключевые слова:** школьники, старшие классы, статико-динамические упражнения, сила, атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика - это система упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей, традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием и укреплением здоровья в целом [1].

Может применяться для всех возрастных групп (молодых и пожилых, юношей и девушек) практически здоровых людей, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующими нагрузками. Эта особенность в первую очередь регламентирует атлетическую гимнастику как развивающее средство физического воспитания, а во вторую очередь как способ, восстанавливающий силовые параметры движений. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные, красивые, рельефные мышцы (а не просто огромную мускулатуру), расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям

физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Известно, что под интенсивной силовой нагрузкой понимается такая нагрузка, для преодоления которой от занимающегося атлетической гимнастикой требуется выраженное проявление волевых усилий. Как показали исследования [3], такие усилия при подъеме тяжестей проявляют атлеты начиная с 60-70% от максимального результата.

Наиболее глубокой научной экспертизе в теории и практике силовых видов спорта по вопросу возможности интенсификации нагрузки были подвергнуты упражнения динамического характера, дозированные как по продолжительности выполнения двигательного действия, величине отягощения, количеству повторений, так и по другим, менее применяемым в практике параметрам (например, мощности работы и затраченной энергии).

Меньшее внимание в этой проблеме было отведено исследованиям упражнений статического характера. Хотя, надо признать, что, например, в 60-80-е гг. прошлого столетия проблема поиска оптимальных величин нагрузки при выполнении упражнений статического характера с физиологических позиций разрабатывалась в нашей стране и за рубежом достаточно интенсивно, также как и педагогических.

Убедительно было доказано, что интенсивная силовая подготовка на базе выполнения статических напряжений благоприятно сказывается на процессе совершенствования функционального состояния сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и дыхательной систем организма детей, подростков и юношей [4, 5]. Имеются научные труды, показавшие большое влияние статических напряжений на процесс физического воспитания и занятий спортом в школьном возрасте.

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что в школьном возрасте отмечается низкий уровень развития силы и скоростно-силовых качеств. Это обусловлено низким научным и методическим уровнем физической подготовки школьников и учащейся молодежи в различных типах заведений. Особенно это относится к применению силовых упражнений.

Известно, что любая двигательная активность человека связана с естественным проявлением различных мышечных усилий динамического и изометрического характера. В этих мышечных проявлениях наиболее важное место занимает такое физическое качество как сила. При этом, во многих случаях мнения авторов сходятся на том, что при помощи дозированных отягощений удастся более эффективно развивать силовые способности лиц молодого возраста. Что же касается применения статических

напряжений в силовой подготовке школьников, то в этом вопросе нет единого мнения об их пользе.

Имеются отдельные научные данные, которые позволяют говорить о том, что при правильном сочетании динамических и статических напряжений можно получить более выраженные результаты в приросте силы, как у взрослых, так и юных спортсменов [2]. Однако, по нашему мнению, полностью переносить методы тренировки юных спортсменов в школьный урок без серьезного научного обоснования будет неправильным. В то же время исследований, направленных на поиск оптимальных методических путей широкого применения статических напряжений в физическом воспитании с целью развития силы крайне мало.

Вместе с тем, мы не обнаружили исследований, в которых бы раскрывалась методика силовой подготовки школьников на основе применения статических напряжений. Отсюда вытекает актуальность темы научной работы о необходимости разработки специальных систем направленного воздействия физических упражнений на естественные процессы физического совершенствования и развитие организма подрастающего поколения.

Исследование проводилось на основе секционных занятий атлетической гимнастикой. Для участия в эксперименте были отобраны 15 юношей 17 - 18 лет, которые вошли в экспериментальную группу и на протяжении десяти месяцев занимались по экспериментальной методике. В процессе эксперимента показатели уровня силы определялись дважды: в начале и по его завершении. Группа формировалась по желанию самих занимающихся. Все участники эксперимента уже имели опыт самостоятельных тренировок, результатом которых был минимальный прирост силовых показателей. Для проведения тренировок использовалась секционная форма занятия с частотой три тренировочных дня в неделю, длительностью полтора часа.

Под статико-динамическим упражнением понимается такое двигательное действие, при котором осуществляется кратковременная (в наших исследованиях от 2 до 5 с) остановка движения штанги (отягощения) в преодолевающем или уступающем режиме. Например:

1) удержание штанги в течение 2 с (или до 5 с) на половине пути медленного сгибания рук (в уступающем режиме);

2) удержание штанги в течение 2 с (или до 5 с) на половине пути медленного разгибания рук (в преодолевающем режиме);

3) удержание штанги в течение 2 с (или до 5 с) на половине пути только во время сгибания рук;



4) удержание штанги в течение 2 с (или до 5 с) на половине пути только во время разгибания-сгибания рук.

Контрольные тесты, по которым судили об итогах эксперимента, были выбраны из числа самых популярных у занимающихся атлетизмом и простых по исполнению упражнений - жима лежа на горизонтальной скамье и приседания со штангой на плечах. Исследования показали, что до исследования у юношей уровень развития силы мышц рук при выполнении жима лежа в сравниваемых группах достоверно не отличался. Более того, школьники ЭГ в этот период показали на 2 % более низкие результаты при выполнении жима лежа, чем их сверстники из КГ. Но уже к концу исследования применение экспериментальной методики развития силы, построенной на основе выполнения статико-динамических упражнений, позволило школьникам ЭГ увеличить результат в жиме лежа в среднем на  $4 \pm 0,5$  кг и достоверно ( $t = 2,78$ ) превзойти на 4 % школьников из КГ.

Не менее убедительные результаты, характеризующие эффективность экспериментальной методики с применением статико-динамических упражнений, были получены при выполнении приседания со штангой на плечах. Так, если в начале эксперимента юноши КГ по уровню развития силы мышц ног превосходили своих сверстников из ЭГ (на 5,5%), то после тренировки по экспериментальной методике этого преимущества уже не было, наблюдалось все более выраженное преимущество в приросте силы мышц ног у школьников ЭГ по сравнению с КГ. Однако в отличие от жима лежа разница между абсолютными результатами в приседании сравниваемых групп оказалась более низкой. Так, если средний показатель различий между юношами ЭГ и КГ, зафиксированный в конце эксперимента, был равен в жиме 4 %, в приседании – 3 %.

Исследования показали, что целенаправленная атлетическая подготовка школьников с применением статико-динамических упражнений способствует эффективному развитию силовой выносливости. В тестах на силовую выносливость участники экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы. Так, при выполнении первого упражнения на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа, юноши экспериментальной группы увеличили свой результат на 24 %, юноши контрольной группы только на 4 % (табл. 2).

Занятия атлетической гимнастикой в течение учебного года, на которых школьники преимущественно выполняли статико-динамические упражнения, привели к более выраженному приросту результатов в прыжковых упражнениях в экспериментальной группе. Наибольшие показатели относительного прироста в этих упражнениях были в экспериментальной группе - 6,0 %. В контрольной группе уровень прироста был значительно ниже и составил соответственно - 2,7%.

Реализация программы физического воспитания с использованием статико-динамических упражнений приводит к более выраженным изменениям показателей уровня развития быстроты у старшеклассников. Во всех опытных группах в течение учебного года произошел достоверный положительный прирост результатов в беге на 30 м. Было выявлено и достоверное преимущество юношей экспериментальной группы в приросте уровня развития гибкости по сравнению с юношами контрольной группы.

Физическая подготовка в процессе трёх разовых в неделю занятий при выполнении статико-динамических упражнений дает больший эффект в развитии гибкости, чем традиционные методы занятий.

Введение в объем двигательной активности дополнительных занятий статико-динамическими упражнениями в секции атлетической гимнастики оказывает еще более заметный положительный эффект на уровень развития физических качеств.

#### Литература

1. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / В.П.Губа, О.С.Морозов, В.В.Парфененков. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.
2. Дворкин И.Л. Индивидуализация тренировочной нагрузки детей и подростков 10-16 лет в процессе занятий культуризмом: автореф. Дис. канд пед. наук / И.Л. Дворкин. - Майкоп. - 2007. - 24 с.
3. Дворкин Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л.С. Дворкин, СВ. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. -№ 4. - С. 33-40.
4. Луценко А.А. Дифференцированный подход к подготовке пауэрлифтеров 15-16 лет группы начальной подготовки / А.А.Луценко// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 1. - С. 44- 46.
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг: учеб. пособие/ Б.И.Шейко. – М.: Издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ спортсервис», 2005. – 544 с.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ «ПИЛАТЕСА» И ХАТХА-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

**Давиденко В.Н., Хасанова Г.М., Ефимова Т.В., Хохлова О.А.**

Тульский государственный педагогический университет им.Л.Н. Толстого,  
Россия, г. Тула

Узбекский государственный институт физической культуры,  
Узбекистан, г. Чирчик.

vladimirdavidenko@rambler.ru, taska19@mail.ru, Gala-GIMFIG@yandex.ru,  
astro1963@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности использования элементов пилатеса в процессе учебных занятий по физической культуре со студентами высших учебных заведений

**Ключевые слова:** пилатес, здоровье, физическая культура

В настоящее время очень широкое распространение получили различные инновационные и нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес», а также хатха-йога. Изучением этих видов физической культуры в разные годы занималось множество учёных, в числе которых Агаджанян М.А, Панфилов О.П. и др. Пилатес - это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания, происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении. Цель пилатеса - научить, не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело, как единое целое [1]. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть – составляет не более 10 минут. В нее входит – проверка осанки, выравнивание лопаток, дыхание, нахождение нейтрального положения позвоночника, активизация основных суставов, баланс. Основная часть занятия является так называемой рабочей частью урока. Выполняются движения на развитие силы, гибкости и чувства баланса. Занятие состоит из 10-15 упражнений. Заключительная часть. Важная часть занятия, так как она позволяет занимающимся вернуться в привычное для него состояние. На первом этапе начального уровня особое внимание должно уделяться «построению тела», постановке правильного дыхания, контролю и сосредоточенности при выполнении движений. Благодаря методике Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и позвоночника, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Использование системы упражнений Пилатес способствует созданию мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни, обеспечению высокой работоспособности в режиме учебного процесса.

Дополнительно, вместе с пилатесом студентам на занятиях физической культуры рекомендуется заниматься хатха-йогой. Точнее использовать некоторые её элементы. Понятие йоги очень многогранно, в различных источниках его трактуют по-разному. Наиболее часто «йогу» переводят как «союз», «баланс». Имеется ввиду то, что занимающийся йогой входит в состояние союза, единения с окружающей его вселенной. Тем самым гармонизируя энергетические процессы своего тела и нормализуя психосоматические отклонения в нём. Следствием чего является обретение здоровья, как физического, так ментального и духовного. Мы рекомендуем давать лишь некоторые

элементы начального уровня хатаха-йоги в сочетании с дыхательными упражнениями дозированного характера. Использование элементов йоги (асан), может благотворно сказаться на здоровье занимающихся. В частности, для начального уровня подготовки и укрепления здоровья студентом предлагался комплекс из хатаха-йоги «Сурья намаскар», что в переводе с санскрита означает «Здравствуй солнцу» [2]. Этот небольшой комплекс состоит из нескольких асан, выполняемых поочередно и в определённом ритме в сочетании с вдохом и выдохом в определённых позициях. Этот комплекс благотворно влияет на центральную нервную систему, разогревает мышцы, укрепляет внутренние органы, оказывает тонизирующее воздействие на занимающихся. Выполнять данный комплекс могут даже неподготовленные люди с ослабленным здоровьем. Конечно же, имеются и противопоказания для занятий, такие как высокое артериальное давление, глаукома и другие. В любом случае, перед началом занятий физической культурой необходима консультация врача для выявления противопоказаний и распределения по группам здоровья. Включать элементы пилатеса и хатха-йоги рекомендуется в учебные занятия со студентами основной группы.

В дальнейшем можно переходить на более сложные сочетания асан и разновидности дыхательной гимнастики йогов «Пранаямы». Регулярно занимаясь хатаха-йогой, можно значительно улучшить показатели гибкости, повысить уровень двигательной работоспособности и укрепить здоровье.

Данный комплекс упражнений из пилатеса и йоги с успехом применяется на занятиях физической культуры со студентами Ташкентской медицинской академии (ТашМИ). Контингент испытуемых от 18 до 25-26 лет. Исследование по влиянию данного комплекса на организм молодых людей проводилось в 2017-2018 годах на базе ТашМИ Хасановой Г.М. По предварительным данным, у испытуемых снизилась заболеваемость, повысился жизненный тонус, увеличилась гибкость. Многие упражнения из разработанного комплекса с успехом применяются студентами Узбекского Государственного Института Физической Культуры (УзГосИфк). Личным вкладом авторов статьи, стало то, что был разработан адаптированный комплекс оздоровительных упражнений и методик из йоги и пилатеса для студентов Вузов, который в подобном виде ранее не использовался.

#### Литература

1. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса /Л.Робинсон, Г. Томсон. - М: Попурри, 2007. – 185с.
2. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита, 2007. – С. 175-177.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ КУРСАНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А.

*Белгородский институт развития образования.*

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова*

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

Delphin87@inbox.ru

**Аннотация.** В статье затрагивается проблема мотивации молодежи к занятиям физической культурой. В образовательной среде высшего учебного заведения МВД проводится анализ мотивов обучающихся первых курсов. Анализируются мотивы к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью. Они сопоставляются с мотивами избегания неудач и достижения успеха у курсантов. Проводится оценка уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая подготовка, курсанты, мотивы, образовательная среда, уровень подготовленности.

Статья подготовлена в рамках реализации научного проекта № 18-313-00124 "Исследование влияния мотивации достижения успеха или избегания неудач на комплексные показатели здоровья студентов белгородских ВУЗов", получившего финансовую поддержку Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований» (РФФИ).

**Введение.** Способ определения эффективности обучения, результативной деятельности человека, заключается в понимании его мотивации [1]. Лишь обладая знанием того, что движет человеком, зная мотивы его действий, можно сформировать результативную систему управления. Для этого необходимо понимание того, как формируются различные мотивы, каким образом мотивы могут преобразовываться в действия и др. [3, 4]. Особое значение это имеет для тех видов деятельности, которые связаны с физическими или психологическими нагрузками [5].

Мотивы физкультурно-спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься, но также придают данному виду деятельности более личный, субъективный характер [6, 7]. У разных людей, которые занимаются одинаковыми видами спорта, зачастую преобладают разные мотивы, нередко прямо противоположные. Из этого следует, что мотивы по своему содержанию динамичны. В различные периоды жизнедеятельности они периодически меняются под влиянием различных факторов: обстоятельства, оценка личных действий, мнения иных людей, а также воспитательные работы [1, 7, 8].

Особую роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью на первом этапе можно отнести осознание педагогом того, что

курсанты нечетко осознают потребности, которые являются основой мотивации [3, 4]. Что в них преобладает неопределённость и взаимозаменяемость разных способов их удовлетворения.

Как уже указывалось, мотивы на данном этапе обладают такой спецификой, как недостойная осознанность потребностей и неопределённость. Их содержание определяется тем, что занимающийся включается в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в коллективе. Авторы указывают: «Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению» [1].

В связи с вышесказанным была поставлена цель в определении мотивов физкультурно-спортивной деятельности курсантов первых курсов. Определение мотивов позволит преподавателям скорректировать деятельность на занятиях для достижения необходимых результатов. А также стимулировать обучающихся к самостоятельным занятиям.

**Организация и методы исследования.** Для определения мотивов физкультурно-спортивной деятельности курсантов были использованы психодиагностические опросники (методики). Первым проводился опрос по методике А.В. Шаболтас «Мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью». Методика позволяет выявить доминирующие цели занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям, представленных в виде опросника. Основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах). Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Следующая методика позволила определить мотивацию курсантов на достижение и избегание неудач. Опросник – мотивация успеха и боязнь неудач (МУН) был предложен А.А. Реаном.

Опрос проводился среди курсантов 1 года обучения Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина. В опросе приняло участие 160 человек (100 юношей и 60 девушек). Курсантов опрашивали после 3 месяцев обучения в институте. К этому моменту обучающиеся познакомились с образовательной средой вуза, с курсантами во взводе, преподавателями и курсовыми офицерами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки мотивов физкультурно-спортивной деятельности использовалась методика, предложенная А.В. Шаболтас. Она позволяет выявить доминирующие цели (личностные смыслы) занятий спортом. С помощью методики проводится исследование по 10 мотивам-категориям, которые соответствуют определенным суждениям, представленным в опроснике. Проведение опроса предполагало, как измерительного инструмента, выбор одного из попарно предлагаемых суждений. Оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах). Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов. Полученные результаты представлены в таблице 1.

В опросе принимали участие девушки и юноши. Выраженные мотивы набрали наибольшее количество баллов. Интересно, что ярко выраженные мотивы набрали среднее число от максимального результата. Это указывает на слабую выраженность мотивов и возможность их смены.

Таблица 1 - **Выраженность мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью (А.В. Шаболтас)**

<b>Мотивы</b>	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
<i>Эмоциональное удовольствие</i>	8,1±0,7	12,2±0,6
<i>Социальное самоутверждение</i>	19,1±1,8	18,2±1,1
<i>Физическое самоутверждение</i>	9,8±0,9	11,3±0,6
<i>Социально-эмоциональный</i>	9,2±1,0	18,4±1,2
<i>Социально моральный</i>	8,4±0,5	11,1±0,8
<i>Достижение успеха</i>	14,3±0,5	16,1±1,4
<i>Спортивно-познавательный</i>	7,5±0,4	9,2±0,6
<i>Рационально-волевой (рекреационный)</i>	14,3±0,6	17,1±0,5
<i>Подготовка к профессиональной деятельности</i>	11,8±0,7	13,3±0,6
<i>Гражданско-патриотический</i>	11,0±0,4	11,2±0,6

Результаты опроса девушек дают возможность выделить 3 вида мотивов по их выраженности. Ярко выражен мотив социального самоутверждения (19,1±1,8 балла), что указывает на стремление девушек проявить себя. Выражая этим, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, окружающими. Следующие по выраженности мотивы достижения успеха – 14,3±0,5 балла и рационально-волевой (рекреационный) – 14,3±0,6 балла. Данные мотивы отражают желание достигать высоких результатов в занятиях, а также регулировать объем нагрузки при дефиците двигательной или физической активности. Из всех исследуемых в опросе мотивов меньшее количество баллов набрал

спортивно-познавательный мотив –  $7,5 \pm 0,4$  балла. Данное обстоятельство указывает на отсутствие желания у девушек разбираться в технических тонкостях упражнений и двигательных действий, правил спортивных и подвижных игр и т.д.

Выраженность к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у юношей отражается в социальном самоутверждении ( $18,2 \pm 1,1$  балла) и социально-эмоциональном мотиве ( $18,4 \pm 1,2$  балла). Явное преимущество данных мотивов указывает на то, что юноши в большей степени эмоционально проявляют себя в физкультурно-спортивной деятельности и как сильные представители пола само утверждают в данном роде деятельности. Следующий по выраженности мотив рационально-волевой (рекреационный) –  $17,1 \pm 0,5$  балла. Полученный результат не много ниже ярко выраженных мотивов, что говорит о желании регулировать свою активность. Восполнять дефицит активности за счет физических нагрузок. Наименьшее количество баллов набрал спортивно-познавательный мотив –  $9,2 \pm 0,6$  балла. Данный факт вызывает интерес. Как правило юноши заинтересованы в разучивании правил спортивных игр, новых технических действий и движений.

Обобщая результаты опроса можно сказать, что из ярко выраженных мотивов курсанты образовательной организации МВД выделил социально-эмоциональный мотив и социальное самоутверждение. Менее выраженным как у юношей, так и у девушек является спортивно-познавательный мотив.

Оценив выраженность мотивов к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у курсантов. Стал вопрос об исследовании мотивации курсантов на достижение успеха или боязни неудач. Как любая образовательная среда подразумевает в себе контроль, так любой обучающийся имеет свое отношение к данному этапу образования. В связи с этим проводился опрос об исследовании мотивации. Для исследования использовался опросник – мотивация успеха и боязнь неудач (МУН), предложенный А.А. Реаном.

Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

Мотивация успеха, несомненно, носит положительный характер. При такой мотивации действия человека направлены на то, чтобы достичь конструктивных, положительных результатов. Личностная активность здесь зависит от потребности в достижении успеха.

А вот мотивация боязни неудачи менее продуктивна. При данном типе мотивации человек стремится, прежде всего, избежать порицания, наказания. Ожидание неприятных



последствий — вот что определяет его деятельность. Еще ничего не сделав, человек уже боится возможного провала и думает, как его избежать, а не как добиться успеха.

Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - **Оценка мотивации успеха и боязни неудачи (А.А. Реан)**

	боязнь неудачи (1-7)	ярко не выражен (8-13)	надежда на успех (14-20)
Девушки	29	11	20
Юноши	48	17	35

Результаты опроса показали, что большая часть курсантов, как девушек (29), так и юношей (48), боятся неудач. Они готовы действовать в том случае, только лишь во избежание получения негативной оценки. Среди опрошенных также были курсанты, которые имеют мотивацию на достижение успеха. Курсанты, которые не боятся неудач во время обучения. Опрос выявил таких курсантов в количестве 20 девушек и 35 юношей. Оставшаяся часть опрошенных (девушки – 11, юноши – 17) указали на то, что их мотивы выражены не ярко. И отнести к группам с ярко выраженными мотивами их нельзя. Такая тенденция связана с тем, что в образовательной организации МВД России большое внимание отводится дисциплине и порядку во время учебного процесса. Неисполнение различного рода обязанностей, негативные оценки и прочие замечания могут нести в себе различного рода наказания. Возможно данные результаты имеют курсанты первых годов обучения. В дальнейшем предполагается исследование мотивации и ее динамики на различных этапах обучения.

**Заключение.** Проведя опрос курсантов 1 года обучения были выявлены ярко выраженные мотивы к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. У юношей и девушек это социальное самоутверждения и социально-эмоциональный мотив. К слабо выраженным можно отнести спортивно-познавательный мотив.

Также исследование выявило, что большинство курсантов боятся неудач. Лишь около 30% опрошенных курсантов мотивированны на достижение успеха. И 15% курсантов имеют неопределенную позицию в образовательной среде.

Исследование мотивов обучающихся является одной из достаточно больших областей, которую необходимо изучать. При этом отдельный вопрос должен затрагивать изучение взаимообусловленности и зависимости мотивов от внешних факторов и внутренних установок обучающихся.

#### **Литература**

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2003. 288 с.

2. Кондаков В.Л., Дрогомерецкий В.В. Коррекция нарушений суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 12 (82). С. 83-86.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
4. Кузьмин М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. №2 (84). С. 84-89.
5. Малахова О. Ю. Роль рефлексивно-образовательной среды в профессионально-личностном самоопределении студента Вуза. Образование и общество. 2015. Т. 1. № 90. С. 87-91.
6. Полетаев В.В. Особенности здорового образа жизни современного студента // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: тез. докл. VI Всерос. науч.-практ. конф. Н. Новгород: ННГУ, 2007. С. 109-111.
7. Стешенко В.В., Нагайцева И.Ф. Проблемы и условия формирования у студентов мотивационной направленности на здоровый образ жизни // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сб. науч. тр. VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тула: Изд-во ТулГУ, 2012. С. 172-174.
8. Яковлев Ю.В., Руденко Г.В., Митин А.Е. Повышение мотивации студентов технического вуза к занятиям физической культурой на основе гуманитарных технологий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №12 (82). С. 211-215.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тачалов М.В., Климова В.К.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1199567@bsu.edu.ru; klimova@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** Целью данной статьи является исследование тревожности студентов-спортсменов в период 3 учебного семестра. Результаты изучения различных аспектов тревожности показали, что в рамках традиционного учебного процесса, совмещенного с тренировочной деятельностью, некоторые студенты испытывают значительное психическое напряжение. Выявление студентов с высоким уровнем тревожности дает возможность педагогам и тренерам корректировать их состояние.

**Ключевые слова:** студент, образование, тревожность, адаптация.

**Актуальность.** Тревога - неотъемлемый элемент существования человека и одна из центральных проблем современной цивилизации. Боязнь потерять самоуважение, проиграть в соревнованиях, быть неуспешным в обучении создает у студентов повышенный уровень тревожности. Тревожность - постоянная или ситуативная индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. По З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности.

При обучении в ВУЗе студенты решают задачи приобщения к формам коллективной жизни, что требует особого напряжения адаптационных систем и может вызывать состояние тревоги. Второй курс является периодом самой напряженной учебы (учебной деятельности). В жизнь второкурсников интенсивно включены все формы

обучения и воспитания. Студенты получают общую подготовку, формируются их широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен, но определенный уровень тревожности сохраняется [6]

Наличие оптимального (желательного) уровня тревожности необходимо, однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности и может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится студент [3].

**Организация и методы исследования:** В исследования принимали участие 9 студентов 2 курса факультета физической культуры НИУ «БелГУ» в возрасте около 18 лет. Из них 7 юношей и 2 девушки. Среди юношей первый разряд имели студенты, занимающиеся дзюдо, баскетболом, тайландским боксом и мастер спорта по тяжелой атлетике. Не имели разрядов студенты, занимающиеся: гимнастикой, фигурным катанием, футболом. Не обладают разрядом девушки, занимающиеся акробатикой и фигурным катанием. Все тренировались в избранном виде спорта и участвовали в соревнованиях.

В ходе исследования определяли несколько видов тревожности: соревновательную тревожность [5], тревожность студентов [4], общую тревожность и выраженность депрессии [2]. Вычисление адаптационного потенциала (АП) проводили по формуле ( $АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,014В + 0,009М - 0,009Р - 0,27$ , где АП - адаптационный потенциал; ЧСС - число сердечных сокращений (частота пульса) в минуту; СД - систолическое давление, мм рт. ст.; ДД - диастолическое давление, мм рт. ст.; В - возраст, годы; М - масса, кг; Р - рост.). Оценка: а) величина АП меньше 2 - хороший уровень адаптации; б) величина АП, не превышающая 2,1 - удовлетворительная адаптация; в) величина АП в диапазоне от 2,1 до 3,0 - напряжение адаптации; г) величина АП, превышающая 4,1 - показатель срыва адаптации [1].

**Результаты исследования.** Известно, что повышенный уровень тревожности отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности, поэтому определение уровня тревожности студентов-спортсменов представляет определенный интерес (табл.1).

Результаты исследований представлены в виде матрицы, в которой данные тестов формализованы в виде трех категорий: «-» - высокий уровень тревожности; «0» - норма; «+» - низкий уровень тревожности.

Как следует из представленных данных, наибольшие проблемы у студентов определены в тесте «А». Это свидетельствует о том, что все испытуемые в той или иной степени имеют трудности контроля над соревновательной тревожностью. Наибольшие трудности испытывают студенты под номерами 1,4,5,7,8.

**Таблица 1 - Матрица тревожности студентов**

№ тест	А	Б		В				Г
		КТ	КД	Общий	Тревога, боязнь	Неуверенность в себе	Болезненная раздражительность	
1	-	+	+	+	+	+	+	хор.
2	0	+	+	+	+	+	+	хор.
3	0	+	0	+	+	+	+	хор.
4	-	0	-	+	+	+	+	хор.
5	-	0	-	-	0	+	-	хор.
6	0	+	0	+	+	+	+	хор.
7	-	+	+	+	0	+	+	удов
8	-	+	+	+	0	+	+	удов
9	0	0	-	-	0	0	-	хор.

**Обозначения:** По вертикали - порядковый номер студента. По горизонтали - проводимые тесты: тест А – «Соревновательная тревожность»; тест Б – «Тревожность и депрессия (ТиД)»; тест В – «Тревожность студентов»; тест Г – «Величина адаптационного потенциала».

По результатам теста «Б» у большинства студентов слабо выражены показатели тревожности и депрессии, однако у трех студентов диагностирован высокий уровень признаков депрессивного состояния.

По общим результатам теста «В» высокий уровень по всем показателям студенческой тревожности наблюдается у двоих студентов (№5 и №9). У остальных студентов показатели этого теста соответствуют норме и в большинстве случаев находятся даже ниже нормы.

У студента №5 по сумме всех тестов 4 показателя указывают на высокую степень различных видов тревожности, у студента №9 таких показателей 3.

Адаптационный потенциал — количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее способность адекватно и надежно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов, что позволяет предотвратить развитие преморбидного состояния.

По результатам теста у всех студентов показатели адаптационного потенциала соответствуют хорошей степени адаптации сердечно-сосудистой системы к учебным и спортивным нагрузкам, однако у студентов под номерами 7,8 наблюдается удовлетворительная адаптация.

#### **Выводы:**

1. Наибольшая тревожность у студентов-спортсменов наблюдается по результатам теста А- «Соревновательная тревожность». Это свидетельствует о том, что студенты плохо умеют справляться с тревожностью в предсоревновательный и

соревновательный периоды. Тренеру стоит внимательнее следить за студентами-спортсменами и, учитывая их индивидуальные психофизиологические особенности, помогать занимающимся регулировать соревновательный стресс. Следует рекомендовать студентам использовать различные способы саморегуляции, дыхательные практики и т.д..

2. Среди обследованных имеются студенты, показавшие высокую степень тревожности во всех трех тестах, что свидетельствует о неудовлетворительной адаптации ко второму году обучения. Этим студентам требуется особое внимание как со стороны тренеров, так и со стороны преподавателей. Необходимо выяснить причины неудачной адаптации, сделать необходимые выводы и предотвратить повторение подобных результатов у будущих второкурсников.

3. Не выявлено зависимости между адаптационным потенциалом и тревожностью испытуемых, на основании чего можно предположить, что адаптационный потенциал в большей степени отражает физиологическую адаптацию к стрессу.

#### Литература

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Метод. рекомендации./ Р.М. Баевский, 2002. – 53 с.
2. Карелин А.А. Психологические тесты. /А.А.Карелин. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 212 с.
3. Колпакова М. Корни тревоги /М. Колпакова//Московский психотер. журнал. -2003. - №3. -С.74-85.
4. Норакидзе В.Г Диагностика эмоционально-нравственного развития./ В.Г.Норакидзе. – СПб.,2002. - С.126-129.
5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983 . – 288 с.
6. Хорни К. Невротическая личность нашего времени./ К.Хорни. - СПб.: Питер, 2002. - 224 с.

### КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ

**Скрипченко Н.А., Скрипченко А.И., Кондратенко П.П., Коренева М.С.**  
*МБОУ "Ильинская СОШ"Алексеевского городского округа, Россия, г.Белгород*  
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,*  
*Россия, г.Белгород*  
gera-2010-nata.ru@yandex.ru, kondratenko@bsu.edu.ru, koreneva@bsu.edu.ru

**Аннотация.** В статье раскрывается главное влияние физических упражнений на коррекцию психофизических функций детей с ОВЗ. Обозначена важность выполнения физических упражнений для детей с ОВЗ, как они положительно влияют на организм и психику. Физическая культура является неотъемлемой частью социализации детей с ОВЗ.

**Ключевые слова:** Физическая культура, дети с ОВЗ, психическое развитие, физические упражнения, коррекционные мероприятия, двигательная активность.

В последнее время возрастает количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – детей, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии. Поэтому физическое воспитание ребенка с ОВЗ – это самый действенный метод

в его развитии. Дети с ОВЗ становятся активными участниками Параолимпийских игр на международных аренах. Их желание заниматься спортом нисколько не меньше, чем у обычных ребят, бывает даже и гораздо выше. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН показали, что в среднем по России 85% детей рождаются с недостатками развития и неблагоприятным состоянием здоровья. Из них 25-40% детей нуждаются в адресной помощи специалистов уже в дошкольном возрасте.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «помолодели», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития [2].

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Физические упражнения и игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают. Присмотритесь к движениям ребенка, только что начинающего ходить: как они беспомощны и неуклюжи, сколько он делает лишних взмахов руками, его шаги не одинаковы по величине и т.п. Взгляните на подростка, в первые вставшего на лыжи: опять та же неуклюжесть, падения, судорожные повороты и наклоны туловища в попытках сохранить равновесие. Нервные двигательные центры еще не научились справляться со своей задачей и посылают команды не тем мышцам, которые целесообразно в данный момент включить в работу, заставляют их сокращаться с избыточной силой, тогда как нужные мышцы в работу не вовлекаются. В результате движения получаются неточными и неуклюжими, все тело напрягается, ребенок бесполезно тратит много сил и энергии. Постепенно, путем упражнения, нервная система приобретает навык точного управления движениями. Команды поступают именно тем мышцам, которые наиболее ловко производят данное движение, а все остальные мышцы

остаются расслабленными. Благодаря этому движение ребенка становятся свободными, грациозными и экономичными. Путем физических упражнений развивается также быстрота реакции. Это способность нервной системы в кратчайший срок передать импульсы мышце и тем самым заставить ее молниеносно сократиться. Это качество имеет в современном труде немаловажное значение. Если быстрота реакции достаточна, то работа идет без напряжения; если реакция недостаточно быстрая, то нервная система, торопливо отсылая приказания мышцам, перенапрягается. В результате наступает нервное утомление. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях [1,3].

Анализируя значение физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни. Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у школьников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств. Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность. У физической нагрузки есть и срочный эффект, который не всегда связан с позитивными изменениями психических функций. Так, например, Горбунов, опираясь на опыт отечественных исследований, предупреждает, что наиболее ранимой психической функцией оказалась мнемическая. Память существенно ухудшается после непривычных нагрузок, после двухчасовой прогулки или пробежки на свежем воздухе выполнение заданий с проявлением внимания и мышления стоит отложить на час-полтора, пока психические процессы не придут в норму.

В планировании коррекционных мероприятий необходимо учитывать взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов, подбирая адекватные средства физической культуры, например:

- развитие скоростно-силовых и силовых качеств в возрасте четырех-шести лет влечет за собой улучшение некоторых показателей памяти, внимания и мышления;
- координационные упражнения в младшем школьном возрасте способствуют улучшению перцептивных процессов;
- прыгучесть взаимосвязана с мышлением (особенно в возрасте 16 лет у юношей), памятью, перцептивными процессами;
- скорость в беге взаимосвязана с быстротой решения мыслительных задач (особенно в возрасте 14—15 лет). С возрастом эта связь укрепляется, дополняясь взаимосвязями с показателями памяти и внимания;
- выносливость взаимосвязана с характеристиками мышления, особенно если мыслительные способности надо проявлять в условиях дефицита времени (в 16—17 лет) [5].

Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физической культуры. Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребёнка. Учителю физической культуры необходимо помнить, что занятия полезны детям только тогда, когда доставляют удовольствие. Физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики каждого ребенка с ОВЗ. Многие физические упражнения, вариативность их выполнения, позволяют выбрать целесообразные сочетания для каждого ребенка в силу из различных нарушений [4].

Поэтому регулярные физкультурно-оздоровительные занятия необходимы в жизни каждого ребенка с ОВЗ. В воспитании таких детей существует своя особая направленность, которая представлена: обеспечением духовного и физического развития, профессионально-прикладной подготовленностью к труду, усвоению правил и норм поведения в разных условиях, занятиями некоторыми видами спорта, которые будут соответствовать их физическим и психическим возможностям, участием в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении [6].

#### **Литература**

1. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 475 с.
2. Леонов Д. Социальный статус родителей детей-инвалидов // Дорога в мир, 2010.
3. Лебедев Е.О. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство формирования здоровьесбережения и социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. — 2018. — №5. — С. 173-175.
4. Меркушева Е.П. Развитие двигательной сферы – важное условие эффективной коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья // Образование и воспитание. – 2018. – №5. – С. 54-60.



5. Основные аспекты адаптивной физической культуры: учебное пособие 2-е изд., перераб. и доп./Т.П. Бегидова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 247 с..

6. Токарева С.В. Физическая культура, как фактор социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 327-333.

## **МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ**

**Куликов И.А.**

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
sport.kafedra@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования отношения студентов технического вуза к учебному процессу по дисциплине «Физическая культура и спорт», мотивации к занятиям лёгкой атлетикой. Рассматриваются пути активизации интереса студентов к формированию активной позиции к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** мотивация, студенты, спортивно-тренировочная деятельность, легкая атлетика, здоровый образ жизни, учебные занятия.

На недостаточный уровень физической подготовленности и слабое состояние здоровья указывают многие авторы, среди которых Лотоненко А.В. (1998), Егоров Д.Е. (2002), Виленский М.Я., Горшаков А. Г. (2007)., Машинцов С.С. (2012), Крамской С.И., Амельченко И.А. (2014).

Ведущим для сохранения и укрепления здоровья современной молодежи являются занятия физической культурой, и этому также способствуют мода на здоровый стиль жизни, правильное питание, занятия различными видами спортивной деятельности, отказ от вредных привычек и т.д. Занятия различными видами спортивной деятельности, в том числе и легкой атлетикой, помогают укрепить здоровье, способствуют стрессоустойчивости, формированию устойчивого психологического состояния.

Сохранение и укрепление здоровья являлось и является актуальной проблемой для общества на всех этапах его развития. И одно из эффективных средств совершенствования состояния здоровья являются занятия различными видами спортивной деятельности. В стенах образовательных учреждений, в том числе и вузов данную функцию выполняют посредством занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Анализ посещаемости занятий и результаты сдачи контрольных нормативов показывает снижение уровня физической подготовленности студентов.

Среди многих причин, снижающих интерес к занятиям различными видами спортивной деятельности, в том числе и к дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе является несовершенство системы организации и реализации данной дисциплины.

Ограниченность форм организации учебного процесса предопределили низкую эффективность дисциплины в достижении основных задач – формировании потребности к занятиям различными видами спортивной деятельности и активизации интереса к самостоятельной форме организации занятий. Общепринятые технологии организации и реализации учебного процесса по данной дисциплине, применяемые в большинстве вузов, из-за недостаточно сформированной материально-технической инфраструктуры не способствуют активизации интереса к физкультурно-спортивной деятельности, оптимизации физической подготовленности, функционального состояния и формирования потребностно-мотивационной сферы студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Данное положение подтверждают результаты исследований Машинцова С.С. (2012); Шилько В.Г. (2005), Пономаренко А.А., Ченобытова В.А.(2013), Наговицына Р.С. (2011) и др. Относительно эффективности занятий в объеме времени определенной рабочей программой (408 часов), т.е. два раза в неделю (4 часа), существует достаточно большое число мнений. На недостаточную эффективность занятий в определенном объеме времени указывают значительное число авторов: Бальсевич В.К., (2002), Егоров Д.Е. (2000), Машинцов С.С. (2012), Наговицын Р.С. (2011) и др.

В результате исследований, проводимых автором данной статьи, а также на основе анализа научной и учебно-методической литературы, была выявлена тенденция снижения уровня физических качеств (особенно выносливости) и прогрессии числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению и освобожденных от занятий на протяжении периода обучения.

Представленная ситуация делает актуальным поиск путей дополнительных форм занятий физическими упражнениями, способствующими активизации интереса к занятиям различными видами спортивной деятельности (в том числе и самостоятельными формами организации занятий) на основе спортивно-ориентированных технологий.

В ходе анкетирования и бесед со студентами было выяснено, что проводимые спортивно-массовые и учебно-тренировочные мероприятия не способствуют формированию у студентов мотивированной деятельности по совершенствованию уровня физической подготовленности средствами физической культуры. Таким образом выяснилось, что у студенческой молодежи не сформирована мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Различными авторами указывается, что не сформированная мотивационная сфера к занятиям физической культурой является

основной проблемой. Причем все опрошенные знают о положительном влиянии физических нагрузок на организм занимающихся различными видами спортивной деятельности. И одним из эффективных средств воспитания выносливости и совершенствования уровня здоровья является использование легкой атлетики, а именно бег по стадиону или пересеченной местности.

В средствах массовой информации часто транслируют различные соревнования по легкой атлетике. Трансляция проходит ярко, вызывая не поддельный интерес к легкой атлетике как виду спорта. Выступающие на соревнованиях спортсмены имеют весьма привлекательный вид. И соответственно одним из показателей, стимулирующих интерес к легкой атлетике является внешний вид спортсменов легкоатлетов. Стройные, подтянутые, без излишков жировых отложений. Не даром легкую атлетику в свое время назвали королевой спорта.

Бег является естественным двигательным актом, который выработался у человека в процессе эволюции, не требующий значительных затрат на экипировку

В ходе анкетирования выяснилось, что все занимающиеся, как юноши, так и девушки хотят иметь красивое тело, без свисающего живота, и все, без исключения желают быть здоровыми. Но в ходе опроса выяснилось, что не все опрошиваемые готовы выделить необходимый объем времени на занятия легкой атлетикой. Одним из проблемных вопросов, оказывающих основное давление на лимит времени явилась большая загруженность учебной деятельностью. Необходимость изучения большого числа литературных источников, выполнение различных расчетно-графических и других заданий сводит на нет весь объем времени, делая невозможным занятия в различных секциях, в том числе и в секции легкой атлетики.

Так же был проведен опрос студентов, имеющих опыт занятий легкой атлетикой. В ходе данного опроса выяснилось, что основной причиной, побудившей закончить занятия в секции легкой атлетики было большая загруженность учебной деятельностью, необходимость выполнения значительного объема тренировочной работы, что также снижало интерес к данным занятиям. Из ответов студентов выяснилось, что к выполнению значительных по объему или интенсивности тренировок готовы всего 15% респондентов, 8% опрошенных от ответа воздержались, остальные были против данных нагрузок.

Так же были проведены беседы со студентами о необходимости самостоятельных занятий различными видами спортивной деятельности. По мнению студентов, данная форма организации занятий необходима, и она частично реализуется. Из опрошенных студентов 8% занимаются бегом, т.е. самостоятельно с друзьями бегают по стадиону или

парковой зоне. Основной мотив для данных занятий желание сбалансировать вес, привести себя в надлежащий вид, 26% студентов занимаются в спортивных секциях при университете, 9% занимаются в различных спортивных клубах вне университетских стен. Треть опрошенных (36%) не имеют времени на самостоятельные занятия, остальные воздержались от ответа, часть респондентов указали, что им лень заниматься, у них и так все хорошо, несмотря на имеющиеся проблемы с весом и состоянием здоровья.

В ходе анализа этапных результатов анкетирования, автор пришел к выводу, что студенты объективно оценивают состояние своего здоровья, которым многие не удовлетворены. Основным фактором, снижающим интерес к занятиям различными видами спортивной деятельности, является нехватка свободного времени. Так же в процессе опроса студентов 1-3 курсов выявилась следующая тенденция, основным мотивом у 68% опрошенных, который стимулировал к занятиям физической культурой в стенах вуза, было получение зачета по данной дисциплине. Так же многие студенты, принявшие участие в опросе, указали, что если бы им дали право выбора вида спортивной деятельности, то они бы посещали занятия без прогулов и с более высоким интересом. Большинству студентов не интересны занятия в общем потоке, и они желали бы заниматься более специфично, согласно их желаниям. У девушек ведущим мотивом был формирование красивой фигуры, избавление от лишнего веса – бича современности, и как выше указывалось, легкая атлетика играет в данном направлении ведущую роль. У юношей основным мотивом было формирование красивой фигуры, проработанного рельефа мышц, избавление от лишнего веса, и здесь также легкая атлетика играет ведущую роль. Если посмотреть на легко атлетов спринтеров, то можно констатировать, что у них хорошо проработанный рельеф, нет лишнего жира и т.д.

Основываясь на результатах проведенного анкетирования, автор пришел к выводу, что для повышения эффективности дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо введение занятий по избранному виду спорта, т.е. легкой атлетике.

Многие авторы Виленский М.Я. (1990), Кобяков Ю.П. (2003), Сухарева, С.М. (2010) и др., в своих работах указывают, что физическое воспитание, основанное на спортивно-ориентированных принципах более эффективна в сравнении со стандартной организацией в совершенствовании уровня физической подготовленности и более высокой мотивации к занятиям. Данное направление основывается на занятиях в спортивных секциях по видам спорта, в том числе и легкой атлетике. Подобная организация занятий на основе наиболее привлекательного с точки зрения обучающегося вида спорта для студентов наиболее интересна и привлекательна. Занятия на основе спортивной специализации «Легкая атлетика» способствуют решению основной задачи

физического воспитания в высшей школе приобщения студентов к мотивированным занятиям различными видами спортивной деятельности и к здоровому образу жизни.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что мотивация играет огромную роль в увеличении количества людей активно занимающихся физической культурой. Правильная агитация людей к занятиям спортом, поможет создать здоровое население, которое на своем примере, также будет увеличивать количество заинтересованных и привлеченных к занятиям физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и легкой атлетикой, занятия которой в последнее время набирает интерес в различных группах населения. Одно из направлений такой деятельности является организация занятий легкой атлетикой компанией Adidas под названием adidasRunners. Данное направление активно привлекает в свои ряды всех желающих, в том числе и студентов различных вузов. И основной мотивацией служит корректировка состояния здоровья, фигуры, для членов клуба продается продукция Adidas со скидками, что также привлекает все новых и новых занимающихся. Вот один из постов в «контакте» любителей бега [adidasrunning///trainingbyRuntastic](#) – твои лучшие помощники для тренировок зимой 26 октября в 17:00 вдохновись на занятие спортом в любое время года с командой adidasrunners и приглашенными спикерами. Поговорим о мотивации и правильной экипировке. Пробежимся по городу и прокачаемся под мощный DJ сет.

Содержание поста говорит само за себя, приходи и занимайся, плюс есть различные плюсы занимающимся бегом. Это различные мероприятия, в которых каждый член клуба может принять участие, причем бесплатно.

В рамках университета для привлечения студентов к занятиям различными видами спортивной деятельности, в том числе и легкой атлетикой необходимо использовать новые виды пропаганды, которая будет способствовать активизации интереса студентов для формирования активной позиции к здоровому образу жизни, совершенствованию состояния здоровья и физической подготовленности.

#### Литература

1. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. - М., 1990. -84 с.
2. Виленский М.Я., Горшаков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
3. Егоров Д. Е. Современный подход в совершенствовании учебного процесса по физ. воспитанию в вузе / Качество жизни: теория и практика социальной экономики. Сборник докладов Международной научно-практической конференции. Часть II. Белгород - Москва. БелГТАСМ, 2002. С. 54-56.
4. Крамской С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. — № 3. – С. 94 — 96.
5. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис.... д-ра пед. наук. -Краснодар, 1998. -39 с.

6. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10 -13.
7. Машинцов С.С. Спортизированный подход в организации физического воспитания студентов / С.С.Машинцов // Теория и практика физической культуры. – М., 2012. – №7. – С.88.
8. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298
9. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. 2013. С. 356-358.
10. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис.... канд. пед. наук. -Сургут, 1999. -184 с.
11. Сухарева С.М. Легкая атлетика как составная часть формирования физической активности школьников/С. М. Сухарева//Легкая атлетика: сб. науч. тр./Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; под ред. О.И. Александрова, А.А. Германовой. -СПб., 2010. -С. 153-157.
12. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: Дис. ... д-ра пед. наук. М , 2004.

## МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ

**Прасол Е.М., Сулима Т.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1193084@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается значение создания устойчивой мотивации у школьников к занятию спортом. Раскрываются причины прекращения посещения тренировок, а также причины регулярных занятием спортом. Анализируются структура мотивации, что позволит понять мотивы школьников и увеличить количество занимающихся и их результативность в спорте.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, актуальные потребности, физическое воспитание.

Способом определения эффективного обучения, результативной деятельности человека заключается в понимании его мотивации. Лишь обладая знанием того, что движет человека, зная мотивы его действий, можно сформировать результативную систему управления им. Для этого необходимо понимания того, как формируются различные мотивы, каким образом мотивы могут преобразовываться в действия и др. Особое значение это имеет для тех видов деятельность, которые связаны с физическими или психологическими нагрузками.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но также придают данной деятельности более личный, субъективный характер. У различных спортсменов, которые заниматься одинаковыми видами спорта, зачастую преобладают разные мотивы, нередко прямо противоположные. Из этого следует, что мотивы спортсменов по своему содержанию динамичны. В период спортивной деятельности они периодически изменяются под влиянием различных факторов:

обстоятельства, оценка личных действий, мнения иных спортсменов, а также воспитательные работы.

Особую роль формирования устойчивой мотивации занятием на тренировках на начальном этапе, так как на этом этапе специфика мотивации заключается в том, что школьники нечетко осознают свои потребности, которые являются основой мотивации, неопределённость и взаимозаменяемость разных способов их удовлетворения. В связи с этим, многие тренеры отмечают, что именно в указанный период наблюдается большое количество ситуаций, когда школьники прекращают заниматься регулярными тренировками, так как отсутствует мотивация. При этом, случаи, когда ребенок прекращает занятия не зависят от того, какие у него спортивные «перспективы» или какие у него способности.

Как уже указывалось, мотивы на данном этапе обладают такой спецификой, как недостойная осознанность потребностей и неопределённость. Их содержание определяется тем, что человек включается в новый стиль жизни, происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе. Емельяненко Т.О. и Клейменова М.Н. указывают: «Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению»[1].

На практике все мотивы направлены на то, чтобы определить является ли спортивная тренировка нужной и желаемой. И как результат, за первое полугодие на тренировках начинается отсев детей, что указано в исследовании Антипина В.Б. и Попова А.Л.. Кроме того, в данном исследовании указывается, что школьники покидают спорт, так как недостаточно удовлетворены их потребности, которые лежат в основе мотива[2].

Следует выделить, что главными направлениями при формировании спортивной мотивации у школьников является удовлетворение таких потребностей, как:

- 1) физиологических (потребность в движении, активном отдыхе, рациональном питании);
- 2) в безопасности (потребность в защите, как от физических, так и от психологических опасностей);
- 3) в социальных связях (потребность в чувстве социального взаимодействия, поддержки);
- 4) уважения (потребность самоуважения, уважения со стороны окружения);

5) в самоактуализации (потребность в реализации личных потенциальных способностей и возможностей, росте как личности) [3].

Из данного комплекса потребностей ученика, становится очевидным, что большую роль играет в их удовлетворении тренер. Ему необходимо, прежде всего, сформировать, а затем и поддерживать такую атмосферу на тренировке, которая позволит сформировать стойкую спортивную мотивацию у детей.

В дальнейшем следует развивать мотивацию путем расширения специальных знаний и навыков, достижением успехов в определенном виде спорта. Для того, чтобы укрепить мотивацию у ребенка необходимо также воспитательная и психологическая работа со стороны тренера, так как спорт всегда связан с высоким психологическим напряжением. В связи с этим, требуется интенсивная работа тренера, которая связана с формированием сильной и прочной мотивации на занятие спортом, развитие волевых качеств. Это позволит не допустить те проблемы, с которыми сталкиваются школьники и тренеры в будущем. Поэтому необходима интенсивная воспитательная деятельность тренера, которая не только создаст позитивную мотивацию, но и позволит самому тренеру понять мотивы ребенка.

Для определения мотивов детей заниматься на тренировках следует использовать «Анкета мотивации посещения спортивных занятий учащихся начальной школы», которая создала Орлова Ю.М. Указанная анкета дает возможность узнать, чем руководствуется школьник в процессе спортивных занятий, т.е. какие у него потребности (мотивы).

В анкетировании принимали участия дети 1-4 классов. Им задавался вопрос, на который они должны были выбрать один вариант из предложенных ответов.

Вопрос: Какие мотивы побуждают тебя посещать спортивную школу?

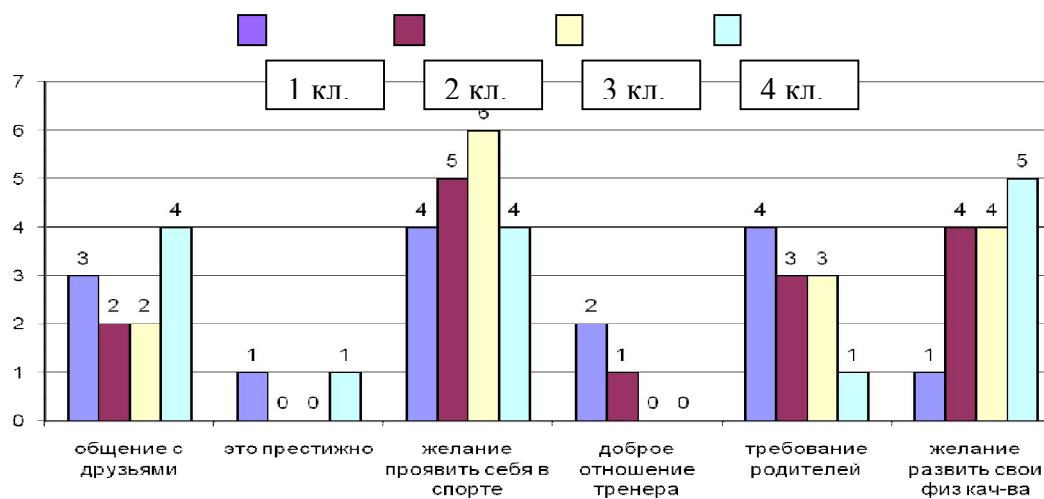
Варианты ответов: общение с друзьями; это престижно; желание проявить себя в спорте; доброе отношение тренера; требование родителей; желание развить свои физические качества.

Интерпретация. Каждый ответ – это 1 балл, выбирается тот, который набрал большее количество баллов в группе. Результаты анкетирования продемонстрированы на рисунке 1.

Из результатов видно, что большинство детей (33 чел.) в общем, мотивация направлена именно на достижения определенных целей: желание проявить себя в спорте (19 чел.) и желание развить свои физические качества (14 чел.) Равное количество баллов набрали такие мотивы, как общения с друзьями и требования родителей. Это указывает на то, что данные дети еще не до конца уверены в себе и не определились точно в отношении своих занятий. Они или не понимают еще каким видом деятельности хотят заниматься,



или дети воспринимают тренировки как развлечения. Наименьшее количество баллов набрал критерий «престиж». Это связано с тем, что школьники еще не осознают сущность указанного понятия. Плохой результат показ критерий «доброе отношение тренера».



**Рисунок 2** – Диаграмма результатов анализа мотивации посещения спортивных занятий у младших школьников

Таким образом, следует указать, что формирования мотивации у школьников к тренировке необходимый этап этого процесса. В связи с тем, что у школьников на начальном этапе неопределенные, зачастую быстроменяющиеся мотивы, большое количество детей не продолжают заниматься спортом. Для формирования и поддержания устойчивой спортивной мотивации следует удовлетворят первоочередные потребности школьников, которые лежат в основе мотивации. Кроме того, в данном процессе большую роль играет тренер, который должен поддерживать определенную атмосферу на тренировках. Также тренер должен проводить воспитательную и психологическую работу со школьниками для поддержания спортивной мотивации на протяжении всего времени тренировок.

#### Литература

1. Емельяненко Т.О., Клейменова М.Н. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки//Алтайский государственный педагогический университет. – 2015. – №1. – С. 51-54.
2. Антипин В.Б. Формирование мотивации занятия боксом у юношей путем удовлетворения актуальных потребностей: дис.канд.пед.наук / В.Б.Антипин. –Омск, 2006 – 178 с.
3. Уколов А. В. Формирование спортивной мотивации у младших школьников // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 320-323.
4. Организация исследования мотивации на результаты спортивной деятельности у младшего школьника// [Электронный ресурс]. <http://www.rankpedagogy.ru/> (03.11.2019).

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РАМКАХ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Северин Н.Н., Тримасов Р.Е.

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются ключевые аспекты осуществления психологической поддержки курсантов и слушателей образовательных учреждений Министерства внутренних дел в период обучения. Выделены проблемные нюансы в практике обучающегося, а также предложены возможные пути решения подобных проблем.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, психологическая подготовка, психология в ОВД, психологическое состояние сотрудника ОВД.

На протяжении всей истории правоохранительных органов, деятельность сотрудников неразрывно связана с возможностью применения огнестрельного оружия, и крайне высокой степени угрозы личной безопасности самого сотрудника. В силу специфики своей деятельности сотрудники правоохранительных органов выступают «первым рубежом», сохраняющим и обеспечивающим общественный порядок. В подобных условиях для каждого сотрудника крайне важна психологическая составляющая его деятельности. В этой связи, психологическая подготовка и адаптация к стрессовым ситуациям обучающихся – приобретает особую актуальность.

Несмотря на обозначенную важность психологической составляющей, изучение и адаптация психологии к деятельности органов внутренних дел началась относительно недавно. Так, в 1971 году создается первая психофизиологическая лаборатория при окружной военно-врачебной комиссии Управления МВД Мосгорисполкома. В течении двух лет данная лаборатория получило свое продолжение в создании психофизиологического отделения, которое вошло в состав Центральной психонаркологической лаборатории МВД. Вышеуказанными решениями, руководство министерства внутренних дел СССР предопределило роль и значимость психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел. На сегодняшний день психологическая служба в ОВД представляет собой целую структуру ведомственных подразделений, которые на регулярной основе осуществляют мониторинг психологического состояния кадрового состава.

Однако, несмотря на имеющуюся возможность осуществления психологической подготовки сотрудников и обучающихся, вышеперечисленные субъекты неоднократно сталкиваются с различными проблемами в момент применения огнестрельного оружия. Среди подобных проблем, чаще всего упоминаются:

1. Страх при обращении с оружием, как на тренировочном месте, так и на огневом рубеже.

2. Волнение при выполнении команд руководителя, либо помощника руководителя стрельб.

3. Чрезмерно тщательное желание обучающегося расположить прицельные приспособления в точку прицеливания.

4. Защитные психологические рефлексы при производстве выстрела на сопровождаемые звуки выстрела и отдачу оружия.

Причины появления подобных проблем, на наш взгляд, связаны, прежде всего, с недостаточным количеством времени, уделяемого для наработки практических навыков применения огнестрельного оружия.

Еще одной, возможной причиной возникновения выделенных проблем, может быть низкая пригодность внешнего вида обучающихся в период прохождения огневой подготовки. Данная причина, как правило, применима к женской составляющей личного состава подразделения. Чтобы подробнее раскрыть суть данной причины, достаточно привести следующий пример: при выполнении практических заданий сотрудник женского пола находясь в установленной повседневной форме одежды сотрудника ОВД, сталкивается с трудностью проведения резких маневренных действий как на огневом рубеже, так и тренировочном месте.

Однако, наиболее важной причиной, на наш взгляд, является отсутствие полного понимания механизма производства выстрела, а также знание некоторых аспектов применения огнестрельного оружия.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо на наш взгляд предпринять комплекс мер, суть которых в следующем:

1. Увеличить время практических занятий на огневом рубеже, предоставляя обучающимся возможность психологически адаптироваться к маневренным перемещениям в целях увеличения их уровня боевой готовности.

2. Несмотря на большую ответственность применения огнестрельного оружия, сотрудник внутренних дел должен усвоить обыденность практикования и выполнения различных упражнений.

3. Отдельно проводить занятия обучающихся, направленные на привыкание звуковым нагрузкам, возникающих при производстве выстрела, тем самым исключая возможность испуга сотрудника от неожиданности.

4. Гораздо тщательнее подходить к подбору форменной одежды сотрудников органов внутренних дел, учитывая физиологические особенности женской составляющей личного состава.

Таким образом, проведя анализ современных проблем в практике обучающихся образовательных организаций министерства внутренних дел, следует отметить, что основные проблемные аспекты в период обучения связаны с недостаточной психологической подготовкой курсантов и слушателей, а также с низким уровнем устойчивости и адаптивности к нетипичным ситуациям.

#### **Литература**

1. Семенов В.В. Обучение сотрудников ОВД владению огнестрельным оружием: учебно-методическое пособие. Барнаул, 2015. С. 25-27
2. Кубышко В.Л. Актуальные проблемы психологической работы в системе МВД // Вестник Барнаульского Юридического Института №1(22) 2012. С.14
3. Иткис, М. А. Визуальная оценка техники производства выстрела при стрельбе из винтовки / М. А. Иткис // Теория и практика физической культуры. — 1974. - № 7. - С. 75.

### **О РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ШКОЛЬНИКАМИ БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА**

**Горпинка М.И., Мальков С.В., Никифоров А.А., Чиликин А.П.**

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр Белгородского района  
Белгородской области»*

**Аннотация.** Создание условий для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях области, вовлечение детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни - приоритетные направления государственной политики в сфере образования Белгородской области.

**Ключевые слова:** ГТО, школьники, Белгородский район, физическая культура.

Внедрение всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО катализатор физкультурно-массовой работы в образовательных организациях. Система работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в образовательных организациях Белгородской области предусматривает межведомственное взаимодействие на региональном и муниципальном уровнях в интересах создания эффективных механизмов сохранения и укрепления здоровья школьников.

В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года в качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на втором этапе (2016-2020 годы) определяется процентный показатель сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и защите Отечества» (ГТО), который должен достигнуть не менее 40 процентного показателя сдавших нормативы ГТО от общего числа обучающихся и студентов.

В общеобразовательных учреждениях Белгородского района с 2014 года ежегодно осуществляется работа по реализации физкультурного комплекса ГТО. Фактически практическая реализация комплекса ГТО в образовательных учреждениях Белгородского района началась с областного семинара-совещания руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (30 октября - 2 ноября 2000 года в г. Старый Оскол) «О состоянии развития физической культуры и спорта среди детей, подростков, учащейся молодежи и задачи на 2001-2003 годы». Постановлением главы администрации Белгородской области от 1 марта 2001 года №134 «О мерах по развитию физической культуры и спорта в образовательных учреждениях области» был введен с 1 сентября 2001 года физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области. Совместным постановлением коллегии управлений образования, физической культуры, спорта и туризма, отдела по делам молодежи администрации области от 15 мая 2001 года №9 было утверждено Положение об областном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Белгородской области.

Главной целью физкультурно-спортивного комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации. Еще одним преимуществом системы ГТО является ее общедоступность — для выполнения комплекса упражнений не нужно сложных технических устройств — любая спортивная площадка или спортзал школы может стать базой для подготовки и сдачи нормативов.

Педагогическое сообщество, школьники, родители Белгородского района активно включились в реализацию физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Администрацией на территории Белгородского района было создано три муниципальных Центра тестирования – на базе физкультурно-оздоровительных комплексов «Парус» (пос. Разумное), «Звездный» (с. Бессоновка) и «Старт» (с. Стрелецкое).

Функционирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса осуществляется в соответствии со следующими принципами: – добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций. Все это предусматривает активную социальную, педагогическую

и психологическую работу по воспитанию ответственного социального поведения школьников, которое, в свою очередь, отразится на существенном повышении заинтересованности подрастающего поколения в своем здоровье и высоком физическом развитии. Учителями физической культуры были подготовлены презентации об истории ГТО, о структуре и содержании современного комплекса. Ребята с большим интересом восприняли новость о предстоящих испытаниях «на прочность», а возможность обзавестись наградой – бронзовым, серебряным или золотым значком ГТО не оставила равнодушным никого, особенно малышей. Большую помощь оказали в реализации комплекса и классные руководители, рассказав на родительских собраниях родителям о возрождающемся комплексе ГТО. Родители с большим воодушевлением отнеслись к введению сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ежегодно обучающиеся общеобразовательных организаций района принимают активное участие в сдаче норм комплекса ГТО.

В 2018 году 4984 обучающихся из 28 общеобразовательных организаций муниципалитета приняли участие в сдаче норм комплекса ГТО. Из них на золотой значок сдали 436 человек, на серебряный – 1388 человек, на бронзовый – 576 человек.

Лидерами среди школ Белгородского района, обучающиеся которых выполнили требования и стали значкистами комплекса ГТО IV-VI ступени, стали: МОУ «Дубовская СОШ с УИОП» - 601 человек (100% от принявших участие), МОУ «Майская Гимназия» – 134 человека (14%),

МОУ «Пушкарская СОШ» - 127 человек (57,4%), МОУ «Разуменская СОШ №2» - 125 человек (39,8%), МОУ «Бессоновская СОШ» - 120 человек (34,6%), МОУ «Разуменская СОШ №1» - 103 человека (30,6%).

Наибольшее количество обучающихся сдавших на золотой значок зафиксировано в МОУ «Дубовская СОШ с УИОП» - 175, а наименьшее количество выполнивших требования на золотой значок у обучающихся МОУ «Стрелецкая СОШ» и МОУ «Беломестненская СОШ» - по 2 значкиста. Не выполнили нормативы на знаки отличия обучающиеся МОУ «Мясоедовская СОШ» и МОУ «Новосадовская СОШ». Все обучающиеся, выполнившие требования комплекса ГТО в соответствии с Положением были в торжественной обстановке награждены значками и удостоверениями установленного образца.

#### **Литература**

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г., № 540

3. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО : Приказ Минспорта России от 28.01.2016 г., № 54

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров / под общ. ред. В.Л. Мутко; Мин-во спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года : Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**Коник А.А., Сополева Д.М., Дыбов В.Е.**

*Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г.  
Белгород*

Sopoleva01@mail.ru, konik\_inf@mail.ru, v.e.\_90@mail.ru

**Аннотация.** Деятельность сотрудников полиции требует определённого уровня физической подготовки, так как в своей повседневной деятельности сотрудники часто сталкиваются с противодействием преступникам. В настоящее время прослеживается тенденция увеличения количества женщин в системе МВД. Исходя из этого необходимо выстраивать занятия физической подготовкой, учитывая физиологические и психологические особенности, что и раскрыто в данной статье.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, боевые приёмы борьбы, сотрудники-женщины, этапы подготовки, быстрота, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России регламентирована нормативными актами, которые определяют цель и задачи данного процесса. Но процесс физического воспитания в целом гораздо объемнее и не ограничивается только регламентированными в нормативных документах задачами. Физическое воспитание способствует, в том числе, психологическому развитию, укреплению волевых свойств личности и т.д. Физическая подготовка предоставляет каждому широкие возможности в области самореализации и самоутверждения.

С каждым годом активнее прослеживается тенденция поступления большого количества девушек в вузы системы МВД России. Более того есть объективные причины привлечения к службе в Министерстве внутренних дел сотрудников женского пола. Например: демографический спад населения в Российской Федерации, а также уменьшение численности мужского населения; психофизиологические особенности девушек, за счёт которых, они способны справляться с определёнными задачами быстрее мужчин; улучшение морально-нравственных отношений коллектива и др.

Ряд исследователей утверждает, что у девушек более развиты такие качества как ответственность, исполнительность, усидчивость и аккуратность. С одной стороны, девушки обладают необходимым набором способностей для обучения в вузах

Министерства внутренних дел и дальнейшей служебной деятельности, с другой стороны, обучение курсантов женского пола необходимо выстраивать с учётом определённых физиологических и психологических особенностей.

Несмотря на все позитивные аспекты женской активности, известно, что у женщин более высокий уровень заболеваемости. В течение первого года обучения специальной физической подготовке динамика физиологического развития организма женщины изменяется в меньших темпах, чем у мужчин, но в последующие годы обучения, возрастает в большей степени [6]. Именно поэтому занятия физическими упражнениями для девушек необходимо планировать иначе, учитывать медико-биологические особенности физической подготовки для данной категории.

Законодательно особый подход при организации физической подготовки сотрудников женского пола не предусмотрен. Отличия составляют только контрольные упражнения, поэтому, особенно в первый год обучения выполнение таких требований является сложной задачей, для которой необходим запас духовных и физических сил. Для формирования такого запаса необходимо соблюдение системности при занятиях физической подготовкой и спортом. Как известно из практики, женщинам-полицейским сложнее «заслужить авторитет» со стороны окружающих, чем мужчинам. Исходя из этого, следует, что для установления равновесия между физическими и психологическими нагрузками, сохранения хорошего самочувствия, высокой активности и хорошего настроения женщинам необходимо укреплять мышечную систему.

В ходе разработки плана занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России, следует учитывать, что длительная однообразная мышечная работа может приводить к перенапряжению одних мышц по сравнению с другими, что может привести к дисбалансу. Приступая к проведению занятий, преподавателям необходимо учитывать тот факт, что у женщин, в отличие от мужчин, силовые и скоростные качества развиты слабее.

Одной из задач физической подготовки является развитие физических качеств обучающихся. Женский организм отличается от мужского разным уровнем развития мышечных групп. Если мышцы ног у женщин развиты почти так же как у мужчин, то мышцы верхних конечностей гораздо слабее.

Несомненно, физиологический фактор является важным в физической и специальной подготовке сотрудников-женщин, но не стоит забывать о психологических аспектах физической подготовки. Всем известно, что двигательная активность оказывает большое воздействие на психическое состояние человека. Она также способствует снятию стресса, умственного переутомления, отвлечению от внешних раздражителей, помогает



активизировать процессы, обеспечивающие быстрое восприятие, переработку и воспроизведение различной информации, что является важным элементом в деятельности сотрудников ОВД.

Важно отметить, что физические упражнения способствуют повышению концентрации внимания, улучшению памяти, а также ускорению решения различных интеллектуальных задач. Существуют различные технологии организации специальной физической подготовки. Наиболее эффективной является подготовка курсантов путём деления занятий физической подготовки на определённые этапы, каждый из которых способствует развитию мышечной системы, усовершенствованию общей физической подготовленности.



**Рис. Значимость этапов специальной подготовки сотрудников полиции**

Анализ изученной научной литературы позволяет сделать определённые выводы и выделить этапы физической подготовки, которые помогут добиться лучших результатов в подготовке к профессиональной деятельности полицейского.

1 этап. «Функциональной подготовки»: На данном этапе тренировки должны быть направлены на развитие скоростно-силовых качеств, быстро в действиях, ловкости, гибкости.

2 этап. «Скоростно-силовой подготовки»: Тренировки на данном этапе должны способствовать развитию смелости, решительности, настойчивости, умению быстро распределять и переключать внимание, формированию навыков преодоления препятствий и рукопашного боя.

3 этап. «Психологической готовности»: На данном этапе происходит формирование психологической и физической готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

4 этап. «Эмоционально-волевой подготовки»: Тренировки способствуют развитию эмоционально-волевых и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач, быстроты, ловкости, усовершенствованию боевых приёмов борьбы [2].

В результате поэтапной подготовки прослеживается более эффективное улучшение силовых показателей, ловкости, быстроты и выносливости. Важно отметить, что поэтапная подготовка подходит как и для мужчин, так и для женщин.

Проведя опрос среди тренеров и преподавателей физической подготовки, мы определили последовательность данных этапов для более эффективного достижения поставленных целей, таким образом, на первое место необходимо поставить этап «Функциональной подготовки» - 32% опрошенных. Вторым по значимости этапом будет являться «Психологическая готовность» - 30%, далее этап «Скоростно-силовой подготовки» - 20%, заключительным этапом специальной подготовки сотрудников полиции является этап «Эмоционально-волевой подготовки» - 18% опрошенных. Исходя из опроса мы сделали вывод, что каждый из этапов является важным (что видно из схемы), и лишь в совокупности они будут способствовать улучшению качеств физической и специальной подготовки сотрудников полиции.

#### Литературы

1. Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.-119 с.
2. Анисимов Е.А. Проблема развития и совершенствования общепрофессиональных и профессионально важных функций у слушателей учебных заведений МВД РФ средствами физической культуры и спорта при многоуровневом обучении / Е.А. Анисимов, А.Ф. Калашников // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации Концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД РФ : тез. докл. науч.-практ. конф. - Орел, 1996. - С. 12-18.
3. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов И.С. Барчуков, В.А. Собина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с
4. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004.- 97 с.
5. Железняк Ю.Д. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство. - М.: Академия, 2002.- 43-45 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. - М.: Академия, 2001.- 101-104 с.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
8. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – М., 1989. – 24 с.

## ОТ ФИЗКУЛЬТУРНО - МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ К ЗНАКУ ВФСК ГТО

**Боровская Е.А., Бубликов А.А., Шеханин В.А.**  
*МАНОУ «Шуховский лицей» г. Белгород*

**Аннотация.** С 2014-15 учебного года МАНОУ «Шуховский Лицей» г.Белгорода, как и все общеобразовательные учреждения региона, приступили к реализации нормативов ВФСК (ГТО).

**Ключевые слова:** физкультурная работа, массовая работа, ВФСК ГТО, общеобразовательные организации.

Надо сказать, что для лицея внедрение комплекса ГТО в практику работы по физическому воспитанию не стало чем-то сверхъестественным и трудновыполнимым. В школе не прекращали свою деятельность в этом направлении. Тем более, что областной физкультурный комплекс ГТО введен в систему нашей физкультурно-спортивной работы еще с 2001 года. В 2018-19 учебном году в образовательной организации проведено тестирование по нормативам комплекса у учащихся 1-11 классов. Результаты оказались таковыми: 89% обучающихся приняли участие в сдаче нормативов, сдали на знаки отличия –67%, в т.ч. на золотой – 19% человек.

В образовательной организации, которая сегодня носит имя нашего земляка, инженера-изобретателя В.Г. Шухова, несмотря на профилирующее преподавание предметов естественно-математического цикла, сложилось особое, трепетное отношение к физической культуре и спорту. С момента основания школы в 1980 (что очень символично) году и до настоящего времени вопросам физической культуры и спорта в учреждении отводится первостепенная роль. Регулярно проводятся мероприятия, направленные на подготовку и сдачу нормативов ГТО. В этом же ряду стоят традиционные месячники военно-патриотической работы, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта. Их организацией и проведением занимается совет школьного спортивного клуба лицея «Олимпийская мечта», в состав которого входят представители администрации, учителя и обучающиеся лицея. Лицей гордится своим спортивными традициями и успехами, многие из которых заложены с первых лет работы учреждения.

С 2005 по 2019 годы школьные команды-классы 9 раз добивались почётного права представлять Белгородскую область в финальных этапах Всероссийском спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», где побеждали и завоевывали призовые места в соревнованиях по дартсу, плаванию, уличному баскетболу, шахматам, групповым прыжкам через скакалку. В 2011, 2012, 2018 г.г. сборная команда

лица, успешно преодолев муниципальный и региональный отборочные этапы, принимала участие в финальных стартах Всероссийских Президентских спортивных игр школьников, где в упорной борьбе завоевала I-е места в соревнованиях по волейболу и баскетболу (юноши), II-е места в соревнованиях по плаванию и уличному баскетболу (девочки). Школьный спортивный клуб лица успешно выступает в городской и областной спартакиаде школьников. За последние годы лицей семь раз становился победителем традиционной Спартакиады школьников г. Белгорода по 16 видам спорта. Команды школьников по баскетболу, волейболу, футболу, русской лапте, летнему и зимнему многоборью ГТО, спортивному ориентированию и туризму, представляя город Белгород, неоднократно побеждали и становились призерами в областных и Всероссийских спортивных соревнованиях школьников. Отличные результаты показывают обучающиеся во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. За последние 10 лет в лицее 118 победителей и призеров муниципального и регионального уровня, и 7 из них становились призерами заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников.

В лицее серьёзное внимание придается пропаганде физической культуры и спорта: соответствующие вопросы включаются в повестки педагогических советов и совещаний, вещаются специальные передачи по школьному радио, организовываются встречи с родителями и выпускниками, имеющими спортивные звания и знаки отличия ГТО, а также проводятся встречи и мастер-классы с известными спортсменами Белгородской области и России в рамках городского проекта «Зарядка с чемпионом». В гостях у лицеистов побывали Олимпийские чемпионы по волейболу и спортивной гимнастике Тарас Хтей и Светлана Хоркина, трехкратный чемпион мира по спортивному ориентированию Валентин Новиков и многие другие. В вестибюле спортивных залов оборудованы информационные стенды с наглядной агитацией по комплексу ГТО, школьная «Доска почёта» лучших спортсменов, в библиотеке лица имеется «спортивная библиотечка ГТО», а также созданные силами учеников специальные альбомы вопросов и ответов по каждой ступени комплекса ГТО и видам упражнений и требований.

Несомненно, что комплекс ГТО имеет мощный теоретический, практический, пропагандистский потенциал в деле улучшения работы по военно-патриотическому воспитанию учащейся молодежи, повышению уровня навыков двигательной деятельности прикладного характера, привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Именно поэтому он привлек к себе внимание многих школьников, особенно выпускных классов, так как удостоверение о полученном значке, кроме морального удовлетворения, прибавляет баллы при поступлении в средние и высшие учебные

заведения.

Система работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в образовательных организациях Белгородской области предусматривает межведомственное взаимодействие на региональном и муниципальном уровнях в интересах создания эффективных механизмов сохранения и укрепления здоровья школьников. В настоящее время комплекс ГТО, преобразился в новой форме и новых условиях. Реализация комплекса преследует решение многих целей и задач физического воспитания. Но все же, каждый из нас, особенно специалистов в области физической культуры и спорта, должен мотивировать подрастающее поколение на осознанную необходимость занятиями физической культурой и спортом и, соответственно, на сохранение и улучшение своего здоровья.

И все же: для чего нужно сдавать ГТО в XXI веке? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Современный комплекс ГТО в России востребован временем и социальными факторами. Он позитивно встречен большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует, в том числе и прогресс в развитии как массового российского спорта, так и улучшения результатов в спорте высших достижений.

#### Литература

1. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта : материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – 409 с.
2. Жуйков, В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Белгород: НИУ «БелГУ», 2016.-161 с.
3. «О поэтапном внедрении комплекса ГТО в Белгородской области» (Постановление Правительства Белгородской области от 04 августа 2015 № 293).

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Тулинова Н.А., Хаметова Р.И.

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г.Шухова, Россия, Белгород  
nad-tulinova@yandex.ru, Reginka0905@yandex.ru*

**Аннотация:** в данной статье мы рассмотрим мотивацию студентов специальной медицинской группы, побуждающую их к посещению учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также характер связи мотивации и структурно-содержательных особенностей их отношения к этим занятиям.

**Ключевые слова:** отношение, интерес, мотивация, формирование, студенты, специальное учебное отделение.

Понятие «отношение» исследуется специалистами у подрастающего поколения в процессе формирования общественно значимых ценностных ориентации, сознательного отношения к труду, к учению, друг к другу, к общественной работе и другим видам человеческой деятельности.

В процессе формирования отношений выделяется несколько аспектов. Их характер определяется не только внешним влиянием объектов действительности, условиями и образом жизни, они опосредуются также влиянием возрастных и индивидуальных особенностей стремительно развивающейся личности, ее интересами, переживаниями, восприятиями, изменениями в поведении окружающих людей.

Ряд ученых рассматривают отношение как интерес. Например, Б.М.Теплов «под интересом понимает такое отношение к предмету, которое создает тенденцию по преимуществу обращать внимание на него» (Теплов Б.М., 36). Однако у него само «отношение» не существует как психологическое понятие, к тому же «интерес» как и «отношение» дано лишь описательно. Определение интереса как отношения представлено в исследованиях А.Н. Архипова, В.Г. Иванова и др. [1]. Отношение необходимо рассматривать шире, чем интерес. Если изучить природу явлений «отношения» и «интерес», то можно заметить существенную разницу. При наличии интереса обязательным являются положительные эмоции, а отношения в широком понимании могут быть и негативными, и безразличными. Решая проблему воспитания или перевоспитания, важно понять характер имеющихся отношений личности.

Для педагога в вузе важно понять, на чем строятся те или иные отношения, какими мотивами определяются, с какими переживаниями связаны, к формированию каких личных качеств личности приводят. Для выяснения этих сторон отношений необходим педагогический анализ их конкретных видов между личностью и обществом, и, опираясь

на сложившиеся представления об этих отношениях, вырабатывать нужные способы педагогического действия [3].

«Ответственное отношение к учебе и другим видам деятельности является сильным мотивом практических действий учащихся во взаимодействии с преподавателями, своими сверстниками, родителями. Мотивы зрения внутренне связаны с основными отношениями человека, с его потребностями, устремлениями, которые этими отношениями определяются, и лишь в такой связи они приобретают свою побудительную силу» [2].

Проникновение в природу мотивов деятельности помогает глубже понять характер отношений человека к действительности

Изучая мотивацию студентов вуза, побуждающих их к посещению учебных занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а также характер связи мотивации и структурно-содержательных особенностей отношения к этим занятиям мы воспользовались анкетой «Личные цели занятий физической культурой» (А.С.Герасимова, О.В. Польщикова). Данная анкета направлена на изучение мотивов, побуждающих студентов вуза к посещению практических занятий по данной. Авторы выделили 12 целей, которые входили в 3 блока по 4 в каждом: цели, связанные с общественным предназначением занятий физической культурой; цели «внутреннего» благополучия личности: познание, самопознание, саморазвитие, самореализация; цели «внешнего» благополучия личности: материальное и социальное благополучие личности и семьи.

Если респондент писал свой вариант ответа, то мы его интерпретировали в соответствии с блоками целей.

Мы изучили мотивацию студентов специальной медицинской группы в зависимости от характера учебных мотивов, которые, по их мнению, побуждают к изучению практической учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Исследование было проведено в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г.Шухова со студентами специальной медицинской группы (90 человек). К специальной медицинской группе относятся студенты обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок [4].

Проведенное исследование дало следующие результаты: по совокупности мотивов

студенты первого курса на 1 место ставят цели «внешнего» благополучия личности: материальное и социальное благополучие личности и семьи, далее следуют цели «внутреннего» благополучия: познание, самопознание, саморазвитие и самореализация. Центральными целями являются в разных количествах – укрепление свое здоровье; иметь привлекательный внешний вид и сдать зачет, получить стипендию. Однако такую цель как своим личным примером пропагандировать занятия физической культурой не ставит никто.

Цели студентов второго курса специального учебного отделения освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» носили «внутренние» и «внешнее благополучие». При этом основными целями этих студентов направлены на проверку самого себя, выявления пределов своих физических и психологических возможностей и получение похвалы за свои достижения в физическом развитии со стороны преподавателя, знакомых, друзей и т.д. Не один из респондентов не ставил себе цели сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой у друзей и родственников.

Цели «внутреннего» благополучия и общественного предназначением занятий физической культурой ярко выражены у студентов 3-го курса. Такие мотивы как проверка самого себя, выявление пределов своих физических и психологических возможностей, а так же совершенствование своих физических способностей, способы мышления, морально-волевые качества, а так же поиск новых способов и средств развития физических и психологических возможностей человека.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что студенты разных курсов обучения, отнесенных к специальной медицинской группы имеют различную мотивацию к занятиям физической культурой, что в свою очередь определяет курсами обучения. С переходом на последующий курс происходит развитие не только физических качеств, но и приобретение новых знаний в области физической культуры, навыков и умений.

С возрастанием курса у студента происходит определение (или окончательное подтверждение) представлений о своей будущей профессии, а так же осознание необходимости развития в себе разностороннего, конкурентоспособного, здорового специалиста, имеющего потребность в реализации приобретенных во время обучения знаний и навыков.

#### **Литература**

1. Бальсевич, В.К., Физическая культура для всех и каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2014,- 208 с.
2. Лисовский, В.Г., Дмитриев, А.В. Личность студента. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1994.-184 с.



3. Крамской С.И. Здоровьеформирование в контексте универсальности технологических процессов / Научные технологии и инновации: Междунар. науч.-практ. конф. Белгород, 2016. Ч.1 – 35 с

4. Хаметова Р.И. Роль мотивационного компонента в психологической готовности студента к занятиям физической культурой / Р.И. Хаметова, Ш.М. Микайлов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XV Междунар. науч. Конф. (Белгород, 16-17 апр. 2019 г.) / Белгор. Гос. технол. ун-т. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. С.37

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ

**Третьяков А.А., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н., Апальков А.В.**

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
Delphin87@inbox.ru

**Аннотация.** В статье проводится исследование влияния занятий оздоровительным плаванием на психофизическое состояние курсантов, обучающихся в образовательных организациях МВД. Актуальность исследования заключается в том, что на данный момент в литературных источниках представляются различные программы и методики, которые направлены на снижение негативных сторон учебного, рабочего времени, повышение функциональных возможностей организма, а также снижение развитие физических качеств. Оценка влияния занятий на психофизическое состояние в литературных источниках не представлена. Отсюда следует, что цель исследования состояла в том, чтобы узнать насколько будут меняться показатели психофизического состояния в процессе занятий оздоровительным плаванием. Исследование проводилось с курсантами 3 курса. Использовались общепринятые методики и опросники, которые позволяют определить уровень психофизического состояния.

**Ключевые слова:** оздоровительные занятия, плавание, курсанты, физическая культура, психофизическое состояние.

**Введение.** Все чаще в последние годы появляются научные работы, в которых демонстрируются и обосновываются методики, программы занятий оздоровительным, кондиционным плаванием с использованием различных средств и методов [2, 4]. Также в научных работах описывают отдельные практические рекомендации по проведению занятий в воде с девушками и юношами разных возрастов. Однако необходимо отметить, что главным образом, все найденные и представленные в научных работах на настоящий момент методики и программы занятий плаванием направлены на развитие основных физических качеств, на поддержание на должном уровне фигуры, а также использование эффекта оздоровления [3, 5, 7]. При этом суть программ и методик ограничивается только лишь одной из сторон «здоровья» - физиологической. Хотя в то же время понятие «здоровье» является обширным. Оно включает в себя не только физиологические, но и психологические компоненты, а также социальные [1, 6, 8].

Показатели состояния различных физиологических систем говорят об объективном состоянии здоровья. Однако не нужно забывать и о другой стороне здоровья – субъективной. Она находит своё отражение в самочувствии, активности, настроении, самооценке, тревожности и других показателях психологической активности [2].

Собственно они и будут представлять психологическую сторону «здоровья». Другими словами, психологические компоненты «здоровья» - это отражение личного внутреннего состояния, как на чувственном-эмоционально, так и на когнитивном уровне.

Важно отметить, что при этом далеко не всегда на одном уровне находятся объективные и субъективные компоненты «здоровья». В связи с этим при проведении занятий оздоровительным и кондиционным плаванием необходимо учитывать широкий спектр показателей физического и психического «здоровья» занимающихся [2, 4, 6].

Не смотря на все выше сказанное и все найденное нами в литературе практически не представлены методики и программы занятий, которые бы учитывали именно психоэмоциональный компонент занятий. В связи с этим была поставлена цель, которая была направлена на исследование психоэмоционального компонента занятий у девушек и юношей, обучающихся в образовательных учреждениях МВД, при проведении занятий оздоровительным плаванием.

**Методы и организация исследования.** В начале и в конце исследования проводилось обоснование необходимости учета психоэмоционального компонента и сравнение полученных результатов у курсантов при проведении занятий оздоровительным плаванием. Для этого в исследовании оценивались субъективные показатели «здоровья» курсантов.

Уровень объективных показателей «здоровья» оценивался на основании таких показателей степени адаптации сердечно-сосудистой системы, как частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и индекс Робинсона (ИР). Субъективные показатели здоровья оценивались с помощью опросника САН и опросника Спилбергера. Кроме того, курсантам была предложена анкета, касающихся различных сторон образа жизни.

В исследовании приняли участие курсанты Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина в количестве 22 человек. Занятия проводились во внеучебное время в бассейне УСК Светланы Хорикной НИУ «БелГУ» два раза в неделю. Длительность занятий ограничивалась временем сеансов оздоровительного плавания (45 минут). Характер занятий носил оздоровительный. Общий объем заданий на занятиях не превышал 1000 метров. Интенсивность заданий ограничивалась на уровне ЧСС 145-150 ударов в минуту. Исследование проводилось в течение 2 месяцев.

**Результаты исследования.** Анализ результатов анкетирования выявил, что курсанты в течении обучения отмечают различные негативные ощущения, связанные с вегетативными расстройствами (учащение пульса, повышение или снижение артериального давления и др.) и психоэмоциональной дезадаптацией (ухудшением настроения, снижением активности, повышением тревожности и др.).

Перед началом проведения занятий оздоровительным плаванием у курсантов можно было наблюдать несоответствие между объективным и субъективным уровнем здоровья во всех исследуемых группах: в группе с низким уровнем объективных показателей здоровья у курсантов субъективно как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне оценивают свое здоровье как хорошее, а в группе с удовлетворительным здоровьем, наоборот, курсанты оценивают свое здоровье как неудовлетворительное.

Шкалы САН показывают низкий уровень субъективного здоровья только у небольшой части курсантов, средний уровень и высокий уровень у немного больших частей опрошенных курсантов. Повторное тестирование с помощью данного опросника показало, что число курсантов со средним и высоким уровнями самочувствия, активности и настроения увеличилось. А к концу эксперимента курсантов с низким уровнем показателей не было выявлено (табл. 1).

Анализируя результаты анкетирования и показателей САН, в целом можно сделать вывод о том, что существует соответствие субъективных показателей «здоровья» курсантов, а точнее показателей САН с их ощущениями самочувствия.

Таблица 1 - Динамика показателей САН в ходе исследования

	Начало ис-я	1 месяц	2 месяц
<b>Самочувствие</b>			
Низкий	30%	20%	-
Средний	30%	20%	9%
Высокий	40%	60%	91%
<b>Активность</b>			
Низкий	40%	-	-
Средний	40%	80%	42%
Высокий	20%	20%	58%
<b>Настроение</b>			
Низкий	10%	-	-
Средний	50%	20%	25%
Высокий	40%	80%	75%

Исследование показателей ЧСС и Индекса Робинсона, проведенное в начале исследования, позволило разделить всех участников эксперимента на три группы в зависимости от полученных результатов. В группу с низкой степенью адаптации вошли 4 курсанта. В группу со средней степенью адаптации вошли 8 курсантов. В группу с высокой адаптацией вошли 10 курсанта.

Также в ходе исследования показатели ЧСС у курсантов фиксировались и к окончанию эксперимента были проанализированы. (табл. 2) Анализ показал, что

показатели ЧСС у курсантов снизились. Это дает возможность утверждать, что занятия плаванием оказали положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему курсантов.

Таблица 2 - Динамика показателей ЧСС

Группа здоровья	До ис-я	После ис-я	P
Низкая степень адаптации	86,2±1,4	82,9±1,4	<0,05
Средняя степень адаптации	76,2±2,4	72,3±2,8	<0,05
Высокая степень адаптации	62,2±1,6	60,7±3,2	>0,05

Показатели Индекса Робинсона также регистрировались, как и показатели ЧСС в ходе исследования. Полученные результаты представлены в таблице 3. Из нее можно увидеть, что по окончании эксперимента в группах, результаты индекса снизились. Данные изменения указывают на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы курсантов.

По результатам исследования показателей ЧСС и Индекса Робинсона соотношение курсантов в выделенных группах менялось. К концу исследования число групп средней и высокой степени адаптации выросло, а число курсантов относящихся к группе с низкой степенью адаптации уменьшилось.

Таблица 3 - Динамика показателей Индекса Робинсона

Группа здоровья	До ис-я	После ис-я	P
Низкая степень адаптации	105,2±13,1	92,7±12,4	<0,05
Средняя степень адаптации	88,3±12,1	80,1±12,8	<0,05
Высокая степень адаптации	75,2±11,6	74,7±13,2	>0,05

Исследование уровня тревожности курсантов во время проведения эксперимента показало, что все уровни тревожности (низкая, средняя, высокая) были представлены у наблюдаемых. В течение месяца занятий оздоровительным плаванием число курсантов с высоким уровнем тревожности снизилось. А к концу исследования у курсантов высокий уровень тревожности не был выявлен (табл. 4).

Таблица 4 - Динамика уровня тревожности в ходе исследования

	Начало ис-я		1 месяц		2 месяц	
	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ
Низкая	10%	12%	20%	19%	22%	25%
Умеренная	72%	78%	80%	81%	78%	75%
Высокая	18%	10%	-	-	-	-

Распределение испытуемых с разным уровнем самооценки здоровья и самочувствия в конце исследования также изменилось. В группах с промежуточной и удовлетворительной адаптацией вырос процент курсантов, оценивающих своё здоровье и самочувствие как среднее и высокое. Анализ анкетных данных показывает, что жалобы на психологическую и эмоциональную дезадаптацию и вегетативные расстройства во всех исследуемых группах уменьшились.

**Заключение.** Проведение повторной диагностики субъективных и объективных показателей «здоровья» курсантов было организовано через 2 месяца занятий оздоровительным плаванием. Анализируя результаты показателей Индекса Робинсона с исходными данными можно сделать вывод, что, как и в случае с ЧСС, происходит снижение ИР во всех выделенных группах курсантов. Данные изменения еще раз показывает, что занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на объективные показатели «здоровья» курсантов, повышая функциональные возможности и улучшая деятельность сердечно-сосудистой системы.

Анализ тестирования субъективных показателей «здоровья» курсантов также показал качественное изменение выделенных групп адаптации. А повышение показателей самочувствия, активности и настроения, и снижение показателей тревожности указывает положительное влияние занятий оздоровительным плаванием на психоэмоциональный компонент субъективного «здоровья» курсантов.

Таким образом, проведённое исследование показало, что занятия оздоровительным плаванием влияют как на объективные, так и на субъективные показатели «здоровья» занимающихся курсантов. Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы нормализуются, самооценка своего состояния здоровья и самочувствия становится более адекватной, а количество жалоб снижается.

### Литература

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД. Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.
2. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. 101 с.
3. Горелов А.А., Третьяков А.А., Лотоненко А.А. Влияние занятий физическими упражнениями в учебное время на предэкзаменационное состояние студенток // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2 (38). С. 25-29.
4. Горобий А.Ю., Кондаков В.Л., Третьяков А.А. Двигательная активность в жизни студентов гуманитарного вуза // Культура физическая и здоровье. 2013. № 2 (44). С. 18-20.
5. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 386 с.
6. Катыгин М.Н., Умнов В.П., Чунаев А.А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками. В сб.: Психофизиология учебной и спортивной деятельности. Л., 1999. С. 46-51.
7. Ткаченко А.И., Крысин М.В., Морев Д.Г., Кандабар А.Н. К вопросу осуществления меж предметных связей в образовательных организациях МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности: международный научно-теоретический журнал. Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2016. № 4. С. 83-88.
8. Фетискин Н.П. Баланс нервных процессов и индивидуальные различия в двигательной активности. В сб.: Психофизиология. Л., 1979. С. 35-42.

## ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Тютин В.В., Балышева Н.В.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
1319019@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль физической культуры и спорта в жизни студентов высших учебных заведений, выявляется интерес студентов к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание, здоровье.

В настоящее время большое внимание уделяется решению проблемы приобщения молодежи к физической культуре. У молодежи ослабевает интерес к занятиям, в связи с этим, важными условиями формирования физической культуры студента выступает мотивированность студентов и желания осваивать пространство физической культуры. Систематическое посещение занятий по физической культуре является одним из главных условий сохранения физического и психического здоровья обучающихся [2].

Одной из особенностей социологического исследования является его направленность на решение актуальных задач, а также - на обеспечение достоверной информации для принятия среднесрочных и долгосрочных стратегий социального развития в различных областях человеческой деятельности.

Актуальность социологического анализа основных противоречий в формировании и развитии ориентаций студенчества на физическую культуру обуславливается также и

тем, что фиксируется снижение интереса студенческой молодёжи к оздоровительным практикам, а статистические показатели демонстрируют прогрессирующее ухудшение состояния здоровья молодежи [4].

Таким образом, изучение основных социальных противоречий формирования и развития физической культуры студентов позволит усовершенствовать систему организации соответствующей практики укрепления здоровья подрастающего поколения [3].

В анонимном анкетировании приняло участие 76 студентов (36 мужчин и 40 женщин) Белгородского государственного университета, среди них 16% в возрасте 17-18 лет, 63% - 19-20 лет и 21% - 21-22 года.

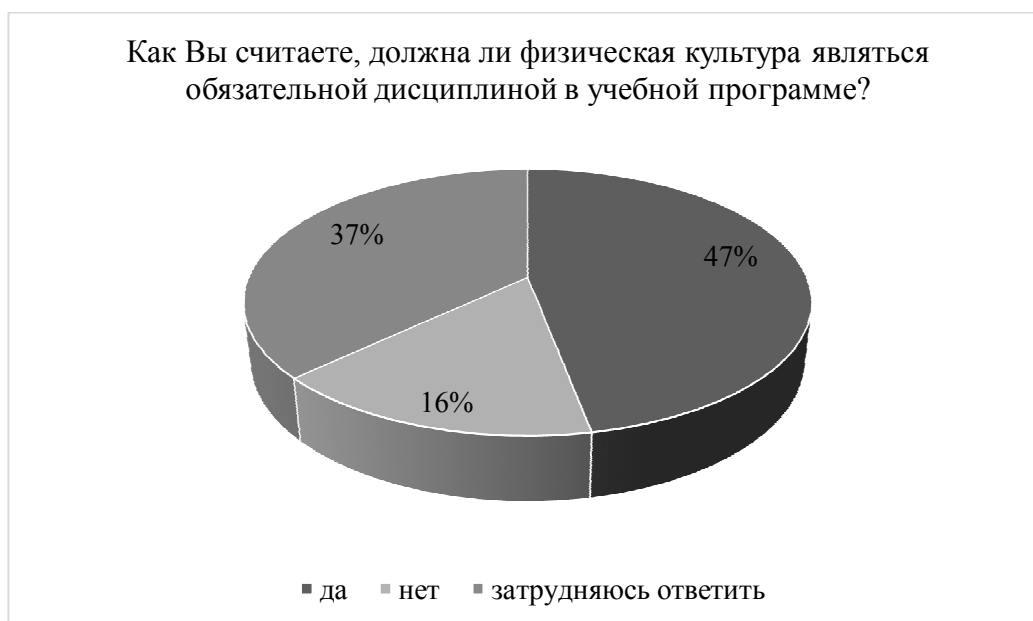
Принявшие участие в исследовании студенты по данным анкетирования в зависимости от их отношения к физической культуре и спорту условно могут быть разделены на 2 группы: 61% студентов – положительно, 39% - нейтрально (рис.1).



**Рис.1.** Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

На вопрос, как часто Вы посещаете занятия по физической культуре, студенты ответили следующим образом: 68% - регулярно, 21% - нерегулярно и 11% - вовсе не посещают занятия, при этом процент респондентов женского пола, регулярно посещающих занятия по физической культуре, выше, чем у мужского пола.

Мнения опрошенных студентов по поводу необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе также различны: доля студентов, ответивших положительно, составила 47%, отрицательно – 16%, и 37% затруднились ответить на данный вопрос (рис.2).



**Рис. 2.** Мнения опрошенных студентов по поводу необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе

Анализ данных показал, что большинство студентов, а именно 47%, желают заниматься физической культурой 1 час в неделю, 34% - 2 часа, и 18% - 3 и более часов.

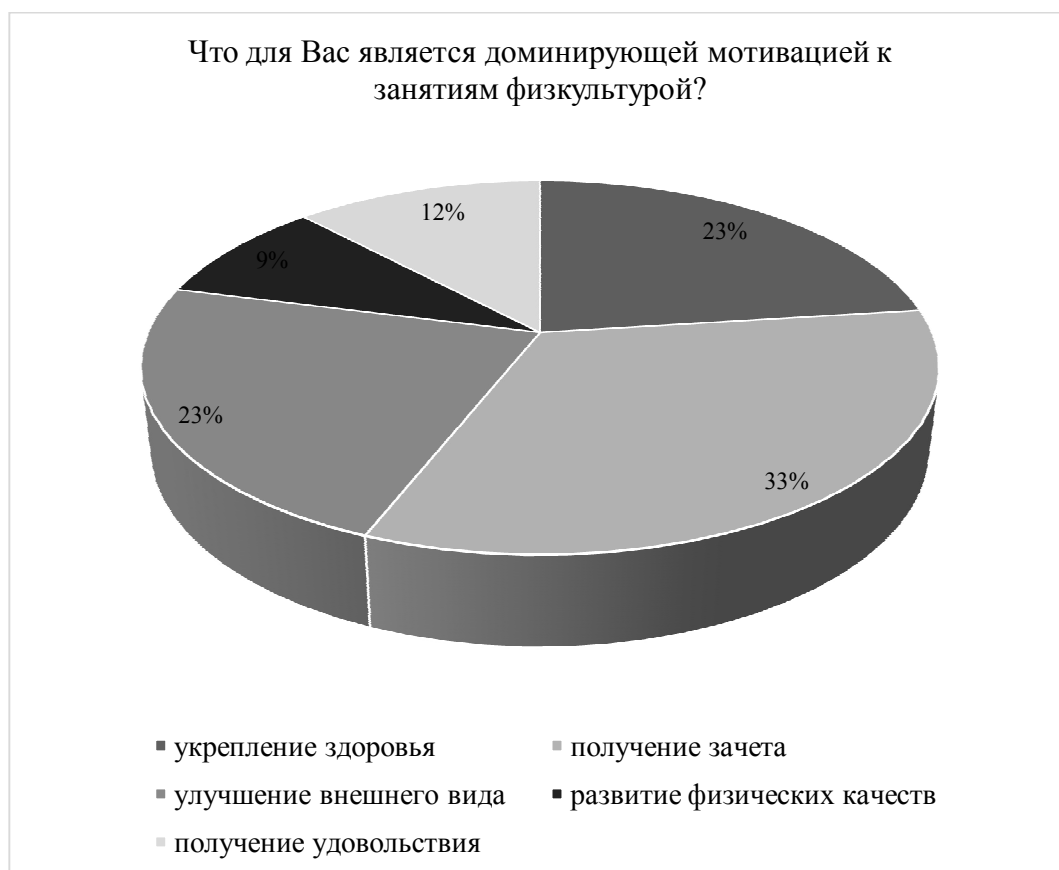
Полученные данные говорят о том, что 74% опрошенных студентов удовлетворены качеством занятий физической культурой в учебном заведении, а 26% - нет.

Значительная часть студентов в целом удовлетворены качеством преподавания физической культуры в университете. Тем не менее, множество студентов не знают, нужна ли такая дисциплина, как физическая культура и равнодушны к качеству преподавания.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры студентов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике [1].

Результаты данного исследования показывают, что лишь 23% студентов считают необходимым занятия для укрепления здоровья, 33% студентов посещают занятия для получения зачета (причем у женщин этот мотив более значим, чем у мужчин), 23% - для улучшения внешнего вида, 9% - для развития физических качеств и 12% - для получения удовольствия (рис.3). Это - далеко не высокий уровень оценки социальной значимости физической культуры для личностного физического, интеллектуального и духовного развития и совершенствования.





**Рис. 3.** Доминирующая мотивация студентов к занятиям физической культурой

При этом, 16 % опрошенных студентов утверждают, что им постоянно не хватает мотивации к занятиям, 32% - иногда не хватает, 37% студентов сказали, что всегда мотивированы, а также 16% затруднились ответить на данный вопрос.

При анализе ответов студентов на вопрос о том, что для них значит физкультура 42% опрошенных студентов на этот вопрос ответили для того, чтобы быть здоровыми и с фигурой; 32% - для физической подготовки к конкретной деятельности; 24% - считают физкультуру образом жизни; 2% дали свой ответ, сказав, что физическая культура для них - это жизнь и способ развлечься.

Результаты исследования показали, что большинство студентов, а именно 55 %, в учебной программе предпочитают спортивные игры, 26% - легкую атлетику, 18% - плавание (рис. 4).

Полученные данные говорят о том, что 53% студентов занимаются физкультурой в свободное время, 37% - занимаются нерегулярно и 11% - не занимаются. А также, проанализированные данные показали, что всего 3 % опрошенных студентов делают зарядку по утрам, 47% - иногда, 50% - никогда не делают.



**Рис. 4.** Виды спорта, включенные в программу

Анализ данных анкетирования показывает, что только для 21% студентов в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорта в прямой ассоциации, для 47% - как дополнение к отказу от алкоголя и курения, 13% студентов утверждают, что ведут здоровый образ жизни и обходятся без спорта, и 18% - не ведут здоровый образ жизни.

На вопрос, что же мешает уделять респондентам больше времени здоровому образу жизни, 60% указали на отсутствие времени, 33% - на отсутствие мотивации и 7% на отсутствие инвентаря (рис. 5).

Исследование показало, что 47% студентов посещают дополнительные секции, 18% - иногда посещают и 34% - не посещают.

Анализ данных социологического опроса выявил комплекс объективных и субъективных факторов, формирующих отношение студентов и мотивацию студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

Как показали исследования, уровень сформированности интереса студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется возможностями как выбора вида спорта, так и других форм организации физкультурной деятельности.

Физическая культура как учебная дисциплина признается необходимым компонентом образовательного процесса, что подтвердили большинство студентов. Однако при анализе субъективной оценки студентами необходимости присутствия в

университете дисциплины «Физическая культура» отмечается увеличение к 3-му курсу числа студентов, отрицающих такую необходимость.



**Рис. 5.** Что мешает студентам уделять больше времени здоровому образу жизни

Отсутствие у студентов стремления в полной мере использовать занятия физической культурой и спортом для развития физических качеств, умений, навыков, уровня физического развития, физического и духовного потенциала говорит о том, что возможности физической культуры как средства развития, поддержания и совершенствования работоспособности ещё не получили должной оценки у молодежи и находятся в большей мере вне сферы интересов студенчества.

#### Литература

1. Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Третьяков А.А., Копейкина Е.Н., Крету М., Потоп В. Современные стратегии регулирования двигательной активности растущего человека в образовательном пространстве России // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2018. - № 2. - С. 114-119. doi:10.15561/18189172.2018.0208
2. Кондаков, В.Л. Двигательная активность студентов как основа повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом в вузе / В.Л. Кондаков, М.Д. Богоева, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева // Педагогическое образование в системе высшей школы: матер. Междунар. науч.-практич. конф. «Педагогическое образование в системе высшей школы» и Междунар. науч.-методич. конф. «Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы». – Белгород: БУКЭП, 2015. – С. 206-216.
3. Щербин, Д.В. Направленность личности и двигательная активность студентов как взаимосвязанные компоненты / Д.В. Щербин, И.Ю. Воронин, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2017, 56(10). – С. 265-274.

4. Kondakov VL, Kopeikina EN, Nikulina DE, Voloshina LN, Balysheva NV. (2018). The orientation on the student's identity and its influence on size and nature of physical activity. Amazonia Investiga, 7(13): 58-64.

## ПРИМЕНЕНИЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ ОБУЧАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Мазур Ю.В.**

*УО Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
г. Гродно, Беларусь  
y.yanets@mail.ru*

**Аннотация.** В статье освещаются вопросы подготовки будущих учителей физической культуры с использованием автоматизированной обучающей системы по дисциплине «Плавание и методика преподавания». Данная система включает в себя основные разделы, связанные с техникой и методикой обучения спортивным способам плавания. Изучение нового материала предполагает последовательное прохождение трех ступеней: знакомство, изучение, контроль. Организованный, таким образом, учебный процесс позволяет не только формировать знания, необходимые для успешного овладения дисциплиной, но и навыки самостоятельной работы, поиска и обработки необходимой информации, а также оптимизирует работу преподавателя.

**Ключевые слова:** автоматизированная обучающая система, плавание, информационные технологии, образование, программа.

Одной из отличительных особенностей современного этапа развития системы высшего профессионального образования, является необходимость поиска, уточнения, корректировки педагогических подходов к содержанию и технологии подготовки будущих специалистов с учетом использования новых информационных технологий. Наиболее актуальными проблемами в сфере подготовки специалистов по физической культуре и спорту, на наш взгляд, являются:

1. необходимость создания принципиально новых учебных технологий, учебно-методической документации и программного обеспечения по спортивно-педагогическим дисциплинам;
2. повышение познавательной активности студентов с помощью использования активных средств и методов обучения;
3. учет особенностей личности студента в процессе учебы в вузе и поиск путей оптимизации самостоятельной работы студентов.

Решение выше перечисленных проблем, на наш взгляд, заключается в совершенствовании преподавания спортивно-педагогических дисциплин на основе программных средств информационной технологии обучения. Анализ теории и практики подготовки специалистов по физической культуре и спорту, а также ситуация, сложившейся на рынке физкультурно-спортивных услуг, подтверждает необходимость

разработки программно-методического обеспечения для профессиональной подготовки по различным видам спорта. На сегодняшний день во многих учебных заведениях разрабатываются и используются автоматизированные обучающие системы (АОС) по различным учебным дисциплинам. Материал в АОС предлагается в структурированном виде и обычно включает демонстрации и вопросы для оценки степени понимания, обеспечивающие обратную связь. Современные автоматизированные обучающие системы позволяют корректировать процесс обучения, адаптируясь к действиям обучаемого. [2]

В связи с этим, можно выделить некоторые преимущества использования таких систем в процессе подготовки специалистов:

- Эффективность подготовки повышается благодаря индивидуализации и интенсификации процесса обучения;
- Использование автоматизированной обучающей системы развивает умения и навыки самостоятельной работы;
- Обучающие системы разгружают преподавателя от ряда трудоемких и часто повторяющихся операций по представлению учебной информации и контролю знаний; способствуют разработке объективных методов контроля знаний; облегчают накопление передового учебно-методического опыта;
- Применение АОС возможно в системе дополнительного профессионального образования, особенно в тех областях деятельности, в которых имеет место низкая эффективность традиционных способов передачи знаний посредством лекционных занятий (например, спортивно-педагогические дисциплины);
- Применение автоматизированных обучающих систем позволяет предоставить образовательные услуги более широкому кругу обучаемых, особенно в рамках дистанционного обучения [3].

По нашему мнению, использование таких систем в сфере физкультурного образования позволит повысить эффективность профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов, в том числе и по дисциплине «Плавание и методика преподавания». Одним из наиболее значимых разделов предмета, является знание основ техники спортивных способов плавания. Традиционно эта задача решается при помощи методов словесного воздействия (методы передачи знаний) – рассказа и описания техники, а также методов зрительной наглядности – показа техники плавания преподавателем или студентом-пловцом, либо демонстрацией видеороликов или рисунков. Анализ техники двигательных действий на лекционных занятиях с использованием только методов словесного воздействия не позволяет сформировать у

студентов четкий мысленный образ техники плавания, а при демонстрации способов плавания на практических занятиях высокая скорость показа не дает возможности подробно разъяснить основные моменты. Вместе с тем, студенты должны уметь оперировать знаниями, которые позволяют оценить не только эталонную, но и наиболее рациональную технику. Таким образом, возникает необходимость внедрения в образовательный процесс по плаванию новых способов передачи знаний. В их ряду особая роль, по нашему мнению, должна принадлежать АОС.

В связи с этим, на факультете физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, была разработана и успешно внедрена в учебный процесс АОС по дисциплине «Плавание и методика преподавания». Интерфейс и диалог программы максимально адаптирован для пользователей с минимальной компьютерной грамотностью. Каждый студент работает под своим паролем, что позволяет контролировать его прогресс и объем освоенной информации. Данная автоматизированная обучающая система включает в себя основные разделы, связанные с техникой и методикой обучения спортивным способам плавания. Изучение нового материала предполагает последовательное прохождение трех ступеней: знакомство, изучение, контроль. Рассмотрим один из разделов АОС, связанный с техникой спортивных способов плавания.

В режиме «знакомство» материал представлен в виде последовательности текстовых и видео-слайдов с техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Пользователь имеет возможность управлять видео-слайдом: выполнять замедление воспроизведения техники с целью фиксации сложных для восприятия элементов движений; останавливать на ключевых моментах движений; повторно просматривать движение с любой точки воспроизведения. Для каждого видео фрагмента предусмотрено текстовое описание, для уточнения деталей.

Режим «изучение» предполагает выполнение заданий с видео, связанных с определением основных фаз движений. В содержании слайдов в данном режиме сформулированы задания, требующие выделить фрагмент в демонстрируемом видео. Например, отметить начало и окончание фазы отталкивания в гребке рукой в способе плавания кроль на груди. Если ответ оказался верным, то появится соответствующее сообщение и активизируется кнопка перехода к следующему слайду; если ответ оказался неверным, то появится сообщение о повторной попытке. После трех неверных попыток появится подсказка.

В режиме «контроль» пользователям необходимо пройти тестирование знаний. Задания в тестовой форме представлены в виде вопроса с вариантами ответов.

Необходимо набрать требуемое количество правильных ответов. В случае успеха, пользователь переходит к следующему способу плавания, в противном случае, ему предлагается пройти тестирование еще раз. Для лучшего освоения учебного материала его прохождение целесообразно выполнять в той последовательности, которую предлагает программа, т.е. изучение техники плавания способа кроль на груди, старта и поворота в трех режимах, затем изучение техники плавания способа кроль на спине, брасс и баттерфляй. Переход из одного режима в другой осуществляется автоматически, только при условии полного прохождения всех слайдов. Таким образом, диалог обучаемого с АОС управляется системой, она задает методику и способ изучения материала, предъявляет студенту порции учебного материала и вопросы к ним. АОС накапливает и обрабатывает статистические данные о ходе обучения и при необходимости предъявляет их обучаемому или преподавателю.

Наш опыт использования АОС на факультете показал ее высокую эффективность в сравнении с традиционной методикой подготовки будущих учителей физической культуры по плаванию. Включение АОС в учебный процесс позволяет не только формировать знания, необходимые для успешного овладения дисциплиной, но и навыки самостоятельной работы, поиска и обработки необходимой информации. Кроме того оптимизируется работа преподавателя, он освобождается от ряда трудоемких и часто повторяющихся операций по представлению учебной информации и контролю знаний.

#### Литература

1. Бочарова О.С. Подготовка будущих специалистов по теннису на факультете физической культуры и спорта: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / О.С. Бочарова. – Калининград, 2006. – 202с.
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании: учебное пособие / И.Г. Захарова – М.: Академия, 2005. – 108с.
3. Карпова И. П. Исследование и разработка подсистемы контроля знаний в распределенных автоматизированных обучающих системах: дис. ... канд. техн. наук: 05.13.13 / И.П. Карпова. – Москва, 2002. – 200 с.
4. Храмов, В.В. Инновационные технологии обучения двигательным действиям в системе физкультурного образования (на примере Республики Беларусь): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / В.В. Храмов. – Калининград: 2015. – 48 с.

### ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Жован Г.Ф., Ковалёва М.В.**

*Белгородский государственный  
технологический университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
jowan@mail.ru, kovalevam@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье дается обзор знаний в области дыхательных упражнений, опыт применения дыхательных систем и адаптированных программ дыхательной

гимнастики в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в современном вузе.

**Ключевые слова:** дыхательные системы, студенты высших учебных заведений.

Современное занятие по дисциплине «Физическая культура и спорт» в высшем учебном заведении всё больше ориентировано на оздоровительные технологии. Причины такого выбора подробно описывают в своих работах современные авторы (Кондаков В. Л. с соавт., 2008; Давиденко Д. Н., Склярлов С. В., 2009; Копейкина Е. Н. с соавт., 2010; Богоева М. Д. с соавт., 2011; Зубкова А. Ю., 2014; Амельченко И. А., Крамской С. И., 2014; Жован Г. Ф., Румба О. Г., 2016, 2017 и др.). Результаты ежегодных обязательных медицинских осмотров студентов, получаемые вузами нашей страны, демонстрируют стабильно высокие процентные показатели молодёжи с ослабленным здоровьем (Фазлеева Е. В. с соавт., 2009; Богоева М. Д., 2011; Кондаков В. Л., 2013; Сайкина Е. Г., Бочарова В. И., 2014; Жован Г. Ф. 2017; Бондарь Е. А., Тулинова Н. А., 2019 и др.) Из числа наиболее распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, пищеварительной, моче-половой систем преобладают заболевания органов дыхания. В свою очередь они характеризуются: изменениями функций внешнего дыхания, дискоординацией дыхательного акта, уменьшением жизненной емкости легких, ограничениями в подвижности грудной клетки и уменьшением дыхательной поверхности легких, ухудшением эластичности легочной ткани, нарушением проходимости воздухоносных путей [1].

Современная научно-методическая литература представляет достаточно большое разнообразие описанных методик, цель которых совершенствование функций дыхательной системы. Наиболее подробный обзор и описание особенностей таких систем представила в своих работах Е. Н. Копейкина с соавт. (2009, 2010). Так в числе основных были выделены:

- древневосточные системы и их современные адаптированные программы (йога-принаяма, цигун, Ниши К., Чайлдерс Г.);
- системы, которые строятся на изменении отдельных фаз дыхания (трех фазное дыхание Лукьянова Е. А., Бутейко К. П.; «рыдающее дыхание» Вилунас Ю. Г.; «парадоксальная гимнастика» Стрельниковой А. Н.);
- дыхательные тренажеры в упражнениях Фролова В.Ф. и системы, в которых основу составляет сопротивление току воздуха (Сверчкова В.С., Солопов И. Н);
- системы с применение дыхательных смесей (Стрелков Р. Б., Агаджанян Н. А.);
- упражнения с преимущественным дыханием через нос (Максаков А. И., Востоков Н. Л., Ситель К., Гневушев В. В.) [2].



Однако в ряду существующего разнообразия дыхательных технологий, современного студента, как никогда прежде, необходимо в первую очередь обучать правильному дыханию. Так, как только при рациональном дыхании можно достичь максимального эффекта от занятий физической культурой. Первые в учебном году занятия физической культурой для основного и тем более специального учебного отделений посвящены этой теме. Обучение правильному дыханию происходит в статических положениях и в движении. В упражнениях, способствующих расширению грудной клетки, студенты выполняют вдох, а при сжатии, всегда выполняют выдох. Особенно важны такие дыхательные упражнения после выполнения нагрузки, обращая внимание на своевременный и полный выдох. Дыхательные упражнения рационально используются и как средство снижения нагрузки. В зависимости от целей занятий, места проведения, физической подготовленности студентов соотношение дыхательных упражнений с общеразвивающими могут быть следующими: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4; 1:5. Вместе с тем преподаватель может включать дыхательные упражнения в зависимости от самочувствия занимающихся и характера предыдущей деятельности. Методику обучения рациональному дыханию и применение на учебных занятиях по физической культуре для студентов вуза наиболее полно описал в своих работах В. К. Велитченко (1999, 2000).

Легкоатлетические занятия хорошо сочетаются с упражнениями «полного дыхания», носового дыхания. При правильном выборе температурного режима выполнения таких упражнений эффективно не только восстанавливается носовое дыхание, но и происходит закаливание [4]. Гимнастические занятия так же успешно можно сочетать с различными дыхательными системами. Полученные экспериментальным путем результаты А. Ю. Зубковой (2012, 2013) в работе со студентами вуза подтвердили эффективность применения адаптированных дыхательных упражнений из древне-восточных оздоровительных систем в сочетании с традиционными гимнастическими, в целях самооздоровления и самокоррекции. Обучили рационально выполнять упражнения и снимать физическое, эмоциональное напряжение у студентов, повышая интерес и мотивацию к дальнейшим занятиям физической культурой.

В учебных заведениях широко используются адаптированные упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Е. В. Горина (2006) научно обосновала методику сочетания музыкально-ритмических занятий и упражнений парадоксальной гимнастики Стрельниковой.

М.Д. Богоева (2011) предложила методику применения дыхательных упражнений на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы, на основе гимнастики

Стрельниковой и Чайлдерс. Дополнили эту методику систематические занятия плаванием с применением адаптированных упражнений по методике Бутейко.

С популярностью в молодежной среде спортивного движения черлидеров, в физическую культуру гармонично вошли адаптированные упражнения звуковой гимнастики в сочетании с дыхательными упражнениями (Г.Ф. Жован в соавт., 2015). Специально-подготовительные и подводящие упражнения для звучных кричалок были адаптированы на основе уже существующих методик звуковой гимнастики О. Г. Лобановой (1923), развивающей коррекционной программы (М. А. Якубович, О. В. Преснова, 2006).

Однако, не смотря на существующее разнообразие, у специалистов единого мнения о преимуществах той или иной системы дыхательных упражнений не существует. Иными словами, не найти универсальной дыхательной технологии. Отсутствует единство в системе использования применения таких технологий. Вместе с тем, применение дыхательной гимнастики совместно с оздоровительной ходьбой, бегом, общеразвивающими упражнениями, подвижными, спортивными играми и п.р., на учебных занятиях по физической культуре со студентами будет способствовать улучшению функции дыхания, повышению уровня функциональной тренированности, физического развития и подготовленности, общему укреплению здоровья. Такие систематические занятия создают благоприятные предпосылки для саморазвития, поиска новых индивидуально привлекательных видов двигательной активности, регулярных самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. В свою очередь перечисленное создает положительные условия для основной деятельности студентов – для наиболее полного и успешного образования.

Учитывая в целом данные этой нозологической группы по возрастным категориям в масштабах страны, следует использовать профилактические меры на учебно-тренировочных занятиях в основном и специальном учебном отделениях и нельзя игнорировать существующие научно-обоснованные дыхательные технологии для применения в физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности. Одновременно качественная подготовка преподавательского состава вуза для эффективной работы с применением дыхательных упражнений ложится на систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации.

#### **Литература**

1. Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

2. Копейкина Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Монография. /Е.Н. Копейкина, О.Г. Румба, А.А. Горелов. – Белгород: ИПЦ «Полиterra», 2010. – 133 с.

3. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород.: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013, С. 67 -68.

4. Медведева Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учебное пособие /Л.Е. Медведева в соавт. – Омск: СибГАФК, 2001. – 145 с.

## **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

**Кудинова Г.А.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г.Белгород  
Kudinova@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Рассматривается проблема адаптации первокурсников к образовательной среде вуза.

**Ключевые слова:** первокурсники, вуз, адаптация, дифференцированный подход, саморазвитие.

Одной из важнейших на сегодняшний день задач высшего образования становится формирование личности, компетентной в профессиональной и социальной областях, способной к творчеству и самоопределению в условиях быстро меняющегося мира, обладающей высоким уровнем ответственности и стремлением к созиданию [1]. Адаптация первокурсника в вузе начинается с осознания им того, что система вузовской подготовки по целому ряду параметров отличается от школьной. Здесь в большей степени востребованы самостоятельность и ответственность не только за результат. Но и сам процесс организации учебы. Уровень требований преподавателей весьма высок. А первокурсники не всегда обладают соответствующими способностями, в том числе и организационными.

На этом этапе студенты-первокурсники нуждаются в поддержке и содействии со стороны вузовского социума. Сопровождение студента на первом этапе поступления в вуз во многом обусловлено специфичностью социальной ситуации, ее новизной, а также социально-психологическими особенностями данного возраста. Положение первокурсника характеризуется промежуточностью: это уже не ребенок, но еще и не взрослый человек, способный к независимому от родителей и других взрослых существованию. Эффективность процесса адаптации первокурсников в социокультурной и образовательной среде вуза является одним из важнейших факторов успешности дальнейшего обучения и развития на пути профессионального становления.

Все многообразие проблем, с которыми в первую очередь, по нашим наблюдениям, сталкиваются студенты первого курса факультета физической культуры педагогического института НИУ БелГУ, можно разделить на следующие группы:

- организационные проблемы: недостаток умений и волевых качеств для организации самостоятельной работы, низкий уровень самоконтроля, отсутствие внешнего контроля со стороны старшего наставник (в школе его функции выполняет классный руководитель), а для иногородних и отсутствие родительского контроля и поддержки, низкий уровень развития умения планировать время и распределять нагрузку и т.п.;

- учебно-методические проблемы: отсутствие навыков конспектирования, работы с научной литературой, записи устной речи;

- коммуникативные проблемы: вуз является сложной инфраструктурой, обладающей своими правилами, требованиями, где отношения между преподавателем и студентом значительно отличаются от отношений учитель-ученик, и возникающие собственные проблемы студент должен решать сам. Оказавшись в новом сообществе-студентов, преподавателей, сотрудников вуза, первокурсник вынужден в короткий срок установить массу новых контактов, включиться в совместную деятельность с еще малознакомыми людьми;

- социально-психологические проблемы: отсутствие необходимых навыков решения затруднительных ситуаций, готовности сделать осознанный выбор конструктивной стратегии поведения в новой проблемной ситуации; возрастные потребности студентов, проявляющиеся в стремлении утвердиться в группе, возможности для самореализации и т. п.

Основными факторами, обуславливающими процесс адаптации студентов к обучению в педагогическом вузе, являются их общая подготовленность к профессиональному обучению, предполагающая достаточный уровень компетентности и целостность сформированного образа будущей профессии педагога, а также субъектная позиция в учебной деятельности и ориентация на личностно-профессиональное саморазвитие. Обязательным условием процесса сопровождения первокурсников является дифференцированный подход к ним с учетом индивидуального стиля учебной деятельности; особенности вхождения студентов в профессиональное педагогическое сообщество.

Существенную роль в процессе выявления путей сопровождения студентов-первокурсников в ходе их адаптации к образовательному процессу вуза, могут сыграть некоторые приемы и методы работы. Например, диагностика готовности студентов к

освоению новой профессионально-учебной сферы, организация учебной деятельности студентов, их самостоятельной работы, ориентированных на их личностно-профессиональное саморазвитие, организация досуга и неформального общения студентов; включение в организацию культурных и спортивных мероприятий. Субъективными предпосылками эффективной адаптации студентов первого курса выступают готовность к самоорганизации, успешность освоения новой учебной деятельности. Например, такие как умение быстро записывать лекции, работать с литературными источниками, реферировать и анализировать научный материал, готовиться к семинарским занятиям, планировать свою работу на перспективу, осуществлять рефлексию эффективности своей работы.

По нашему мнению, в основе педагогической поддержки адаптации студентов первого курса к обучению в любом, в том числе в педагогическом, вузе должны быть положены идеи творческого саморазвития личности студента. Это возможно путем включения первокурсников в активную деятельность, обеспечивающую самореализацию в различных сферах: научно-исследовательской, спортивной, социально-значимой, организационной, творческой, досуговой и т.п.

Таким образом, технология педагогической поддержки адаптации студентов-первокурсников представляет собой комплекс последовательных действий, в ходе которых параллельно решаются задачи адаптации бывших школьников к новой сфере жизнедеятельности, к новому стилю обучения в вузе и в среде профессионального общения, к опыту самоорганизации, последовательно переходящему в целенаправленное саморазвитие.

#### Литература

1. Компетентностный подход в педагогическом образовании: Коллективная монография/под ред. проф. В. А. Козырева и проф. Н. Ф. Родионовой. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. - 392с.

### ПРОБЛЕМАТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

**Куликова И.В.**

*Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
sport.kafedra@yandex.ru*

**Аннотация.** В материалах статьи рассматриваются вопросы, снижающие эффективность дисциплин по физической культуре и спорту. Предлагаются направления работы для повышения результативности обозначенной дисциплины.

**Ключевые слова.** Физическая подготовленность, мотивация, посещаемость, материальная база, школьники, студенты.

Проблема повышения эффективности занятий по физической культуре как в школах, так и в вузах является актуальной и привлекает внимание специалистов различных отраслей (социологии, педагогики и т.д.). Эффективность данных занятий затрагивает все стороны личности, особенно сказывается на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья занимающихся.

Проблема физической подготовленности и состояния здоровья современной молодежи вызывает достаточно много вопросов. Основной проблемой является низкий уровень развития выносливости, что подтверждается результатами исследований целого ряда авторов: Крамской С.И. (2018), Егоров Д.Е. (2018), Амельченко И.А. (2012), Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. (2015) и др. На неудовлетворительное состояние здоровья современной молодежи так же указывают достаточно большое число специалистов Крамской С.И. (2018), Егоров Д.Е. (2018), Амельченко И.А. (2012), Виленский М.Я., Горшаков А. Г. (2007) и др.

В ходе тестирования уровня физической подготовленности студентов 1 курса обозначенная ситуация подтвердилась не только в уровне выносливости, она проявилась в низком уровне развития всех физических качеств. Результаты тестирования уровня выносливости девушек и юношей, обучающихся на 1 курсе, в котором приняли участие порядка 100 человек говорят сами за себя. Для оценки уровня выносливости у девушек использовали норматив бег 2000 метров, для оценки выносливости у юношей был применен норматив бег 3000 метров. В процессе тестирования 10% девушек не смогли преодолеть дистанцию, и были вынуждены сойти, 46% студенток выполнили данный норматив на неудовлетворительную оценку, остальные показали результат, оцененный положительной оценкой. Юношей, сошедших с дистанции, не было. На положительную оценку сдали норматив бег 3000 метров всего 38%, остальные пробежали данный тест на оценку, соответствующую 2 баллам. И это студенты основного учебного отделения, не имеющие заболеваний и отклонений в состоянии здоровья.

Выявленная ситуация говорит о накопившемся ряде проблем, среди которых, главной является исходно низкий уровень физической подготовленности, особенно выносливости у выпускников школ, ныне студентов 1 курса.

Ряд авторов Егоров Д.Е. (2018), Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. (2015) и др., в своих исследованиях указывали на низкую эффективность занятий по дисциплине «Физическая культура» в стенах школы. И этому есть несколько причин, одной из которых служит незаинтересованность как школьников, так и студентов в

занятиях по данной дисциплине. Занятия проходят без учета интересов занимающихся, конечно, выполнение учебной программы никто не отменял, но если занятие дополнить игровой составляющей, упражнения с учетом интересов занимающихся, то и занятие будет проходить более интересно, студенты и школьники не будут искать возможности не посещать занятия.

Данные Минобрнауки РФ [6] полученные в ходе социологического исследования вовлеченности детей и молодежи в занятия физической культурой и спортом выявили ряд проблем в организации и проведении учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В ходе опроса школьники, родители и студенты указали на главные, по их мнению, недостатки в организации и содержании занятий по физической культуре. 66% учащихся удовлетворены уроками, но есть и ряд недостатков. Самым распространенным признано однообразие видов деятельности - так ответило около половины юных респондентов, 41% школьников кажется неинтересным содержание программы, 30% не устраивает невозможность выбора видов деятельности, 28% - отсутствие современных спортивных сооружений, 26% - неудобное положение урока в расписании, 18% - отсутствие удобных раздевалок и душевых, 12% - недостаток инвентаря и оборудования.

Данное говорит о:

1 Слабой материальной базе современных школ, отсутствие стадионов, спортивных залов и других спортивных сооружений или их плачевном состоянии.

2. Недостатке спортивного инвентаря, при организации и проведении занятий.

3. Нежелание педагогов «рисковать» принимая норматив бег 2000 – 3000 метров. Так как низкая подготовленность и состояние здоровья приводит к учащению случаев выявления проблем со здоровьем у школьников во время сдачи норматива. И представленная ситуация с каждым годом только усугубляется.

Из года в год растет число студентов, обучающихся в специальном учебном отделении. Это студенты, имеющие различные хронические заболевания и недостатки в развитии.

Так же выявлены проблемы в усвоении школьной программы по дисциплине «Физическая культура». Студенты, поступившие на первый курс, в большинстве не знают и не умеют выполнять то, чему их учили в школе 11 лет: не знают техники бега на короткие дистанции, низкого старта и финиширования, не могут выполнить игровые приемы с волейбольным или баскетбольным мячом. И как результат только 53% студентов сдали норматив бег 100 метров на положительную оценку. После изучения раздела «бег на короткие дистанции», где студенты освоили низкий старт, технику бега по дистанции и финиширования, успешно выполнили его уже 76% студентов.

В процессе оценки силовой выносливости (норматив подтягивание на перекладине) так же возникли проблемы: 63% молодых людей не смогли выполнить подтягивание на перекладине на положительную оценку.

В результатах норматива «отжимание лежа от гимнастической скамейки» у девушек ситуация не лучше. Практически 72% девушек не смогли выполнить отжимание лежа от гимнастической скамейки в соответствии с требованиями к выполнению теста. Картина была исправлена при отжимании лежа с колен: 64% девушек выполнили данный норматив отжимание лежа с колен на положительную оценку.

Приводя данные исследований возникает вопрос о эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе. Даже введение третьего часа в объем времени на дисциплину не оказали необходимого воздействия. Одна из причин сложившейся ситуации, это учителя других специализаций (русский язык, математика и т.д.), которые вели занятия по физической культуре. Сложившуюся ситуацию объяснили отсутствием специалистов в области физической культуры в учебном заведении. Если в городах проблема специалистов ведущих дисциплину «Физическая культура» в большинстве случаев решена, то в сельских поселениях данная проблема стоит остро. Недостаток специалистов пытаются восполнить учителями неспециалистами в сфере физической культуры, что проявляется в низком уровне физической подготовленности и состоянии здоровья школьников.

Для выявления и устранения ряда проблем в организации и реализации учебного процесса по физической культуре необходимо сделать ряд шагов. Один из них повысить заинтересованность педагогов в результатах труда. Низкий уровень зарплат в школах делает мало привлекательным труд в школах высококвалифицированных специалистов. Сформировать необходимую материальную базу, восстановить или построить открытые плоскостные сооружения и стадионы, приобрести в необходимом количестве и соответствующего качества спортивный инвентарь.

Автор надеется, что результаты данного исследования подскажут направления дальнейшей работы, для исправления представленной ситуации, что, несомненно, проявится в улучшении уровня физической подготовленности и состояния здоровья современной молодежи, формирования у них потребности в постоянных занятиях физической культурой и спортом, как в учебных заведениях, так и самостоятельно.

#### **Литература**

1. Амельченко И.А. Здоровьеформирование в контексте технологических процессов / И.А. Амельченко // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Вып. XI. – Белгород, 2012. – С. 14–19.



2. Виленский М.Я., Горшаков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Егоров Д.Е. Современные технологии, зависимость и состояние здоровья студентов технического вуза / Д.Е. Егоров, Л.Т. Показанникова // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 12 (26). – С. 10–17.
4. Крамской С.И. Сравнительный анализ некоторых фоновых показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – 12 (26). – С. 25–30.
5. Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645> (дата обращения: 08.10.2019).
6. Результаты всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «физическая культура»

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО СРЕДСТВАМ СТРЕТЧИНГА

Гудникова С.В., Киреева Г.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №73 «Мишутка» Старооскольского городского округа. Россия, г Старый Оскол.*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19 «Родничок» Старооскольского городского округа. Россия, г Старый Оскол.*

**Аннотация:** В современной науке особую остроту приобретает проблема развития гибкости детей 6 – 7 лет на занятиях двигательной деятельности. Упражнения стретчинга – статические упражнения, направленные на растяжение мышц, способствуют развитию гибкости, и используются как средство повышения работоспособности и профилактики травматизма.

**Ключевые слова:** стретчинг, гибкость, гимнастика, методика, статистические упражнения, методика, физическая культура.

В последние годы, не только за рубежом, но и в нашей стране широкое распространение получил стретчинг. Под стретчингом подразумевается система статических упражнений, имеющих направленность на развитие гибкости и способствующие повышению эластичности мышц.

С английского слово «stretching» переводится как растягивание. Так, стретчинг включает в себя ряд упражнений, имеют направленность на развитие подвижности в суставах и совершенствование гибкости. Эти упражнения могут быть использованы на утренней зарядке, разминке и в качестве средства, служащего для специальной подготовки в различных видах спорта. Стретчинг направлен на развитие подвижности в суставах и увеличение амплитуды движений. Возникновение стретчинга произошло в 50-е годы в Швеции, но активное применение в оздоровительной физической культуре и спорте он получил только спустя 20 лет. Данная методика была признана во всем мире и получила широкое распространение и практически вытеснила остальные методики, так как имеет опору на все анатомические и физиологические знания, а также имеет

максимальное использование всех скрытых возможностей организма, что и обуславливает ее эффективность.

Кроме того, данная методика отличается сравнительно небольшой дозировкой упражнений и возможностью гибкого регулирования объема, и интенсивности нагрузок, что и сделало данные упражнения составной частью реабилитационной гимнастики и оздоровительной гимнастики, комплексов аэробики, а также частью силовой тренировки. Упражнения стретчинга выступают хорошим примером физических упражнений, приносящие удовольствие, как в сам процесс тренировки, так и после него.

Упражнения, направленные на развитие гибкости используются не только в разминке перед тренировочными занятиями, но и являются большей частью утренней зарядки. В ходе планирования работы, направленной на развитие гибкости необходим учет того, что процесс развития активной гибкости происходит в 1,5-2 раза медленнее, чем развитие пассивной гибкости.

Так же разное время требуется для развития подвижности в различных суставах. На продолжительность работы влияют многие факторы, такие как структура сустава и мышечной ткани, возраст и построение тренировочного процесса, который является определяющим фактором.

В процессе физического воспитания в ДОУ стретчинговые упражнения педагоги используют в разминке, следуя за упражнениями на разогревание, и служат средством подготовки мышц, связок и сухожилий к выполнению высокоинтенсивной и объемной нагрузки; в основной части занятия стретчинг используется в качестве средства, служащего развитию гибкости и повышению эластичности мышц и связок; в заключительной части тренировки стретчинг занимает место средства служащего восстановлению после высоких нагрузок, а так же средством профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Стретчинг включает в себя преимущественно статические упражнения, с различным характером работы мышц. Существует несколько различных вариантов стретчинга.

Наиболее распространенной является следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1 – 5 секунд, затем расслабление мышцы 3 – 5 секунд и после этого растягивания в статической позе от 16 до 60 секунд. Широкое использование также получил следующий способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, которые выполняются в процессе разминки или основной

части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Педагоги ДООУ на занятиях двигательной деятельности используют два типа тренировочных комплексов.

Первый тип тренировочного комплекса носит избирательное воздействие, в его состав входят упражнения, выполнение которых ведет к растягиванию одних и тех же групп мышц, так, например, в такой комплекс может входить 5-7 упражнений, направленных на растягивание мышц задней поверхности бедра.

Второй тип тренировочного комплекса имеет смешанное воздействие и включает в себя 5-7 упражнений, воздействующих на разные группы мышц.

Наибольшая эффективность достигается при ежедневном использовании стретчинга в течение 15-20 минут, при этом должны чередоваться занятия смешанного или избирательного воздействия.

Эффективность стретчинга заключается в улучшении самочувствия. Также необходимым является контроль динамики подвижности суставов, если наблюдается улучшение подвижности, значит, избранная методика стретчинга является достаточно эффективной.

Знание процессов, которые происходят в различных частях тела, способствует успеху стретчинга. Но в целом, воздействие упражнений на организм занимающегося человека зависит от того, как оно выполняется.

При стретчинге длительность упражнения составляет от 5 до 30 секунд, тем не менее, необходимо учесть, что количество повторов каждого упражнения составляет 5-7 раз по 15 – 30 секунд с перерывом в 10 – 30 секунд, так суммарная длительность выполнения каждого упражнения составляет от 2 до 7 минут.

Необходимо учитывать и тесную связь длительности упражнения и его интенсивности, а также с механизмами регуляции напряжения растянутых мышц.

При стретчинге активизация сердечно-сосудистой системы является незначительной, ввиду небольшой механической работы и не больших энергозатрат, наблюдаемых в ходе стретчинга. Даже в процессе занятия длительность которого составляет 40-60 минут частота сердечных сокращений не превышает 120 – 130 ударов в минуту, а в состоянии покоя данная величина составляет 60 – 80 ударов в минуту.

Интенсивность упражнения, характеризуется амплитудой сгибания в суставах и напряжением растянутых мышц, в принятой позе. Величина напряжения мышц имеет прямую зависимость от активности всех мышечных волокон, синхронности их напряжения и сокращения при длине покоя. При выполнении различных упражнениях

необходимо регулировать интенсивность нагрузки за счет напряжения мышц. В разных позах, принимаемых в процессе выполнения различных упражнений, необходимо стремиться к достижению максимальной амплитуды так, чтобы можно было ощутить растянутость мышц. В таком положении растянутая мышца является достаточно активированной без всякого напряжения. При напряжении мышц в таком положении происходит повышение интенсивности упражнения, а тренирующий эффект возрастет.

Использование педагогами методик стретчинга на занятиях по физической культуре, имеет преимущественную направленность на развитие гибкости, а результат достигается при улучшении состояния суставов и мышц.

Все методики растягивания имеют ориентированность на определенные группы мышц, а методики стретчинга нацелены не только на мышцы, но и на нервно – мышечную единицу, что и является основанием каждого конкретного случая применения методик растягивания.

С целью воздействия стретчинга необходимо знать и то, что все органы движения – пронизаны чувствительными нервами, которые с одной стороны определяют степень напряженности в тканях и передают данную информацию в центральную нервную систему, а с другой – осуществляют пространственную ориентацию и информируют центральную нервную систему о нахождении в свободном пространстве на данный момент.

Оптимальная работа мышц может быть достигнута только путем оптимального мышечного напряжения. Стретчинг является средством, способствующим оптимизации мышечного тонуса, а, следовательно, и средством улучшения работы мышц.

Методика стретчинга достаточно индивидуальная. Тем не менее можно рекомендовать определенные параметры занятий:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 секунд (для начинающих и детей – 10 – 20 секунд).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10 – 30 секунд.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Занятия, направленные на увеличение подвижности в суставах, в ДОУ проводятся ежедневно, так как повторный метод выступает основным методом, способствующим развитию гибкости.

Таким образом, одним из средств развития гибкости на занятиях двигательной деятельности в ДОУ выступает стретчинг, который служит средством развития подвижности в суставах и увеличения амплитуды движений, а также оптимизирует мышечный тонус и улучшает работу мышц.

#### Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Брыкин, А.Т. Гимнастика. / А.Т. Брыкин. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 56 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский // – М.: Terra спорт, 2002. – 48 – 49 с.
4. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. учебн. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.
5. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечеджиева.- М.: физкультура и спорт, 1985. – 93с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Текст): Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М: ФиС, 1991. – 543с.
7. Меньшиков, Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Н.К. Меньшиков. – М.: Просвещение, 1990
8. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике: / Е.Г. Попова. – М.: Terra спорт, 2000.
9. Степаненкова, Э.Я. Гимнастика как средство и метод физического воспитания ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: АCADEMIA, 2000. – 529 с.

### РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ РУССКОЙ ЛАПТЫ)

**Федоров А.В., Корнилов А.Н.**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 15 «Луч», Россия, г. Белгород  
andrei12937@mail.ru, sanekgek3@yandex.ru*

**Аннотация:** Русская лапта – это спортивная игра, в которой одним из основных физических качеств являются координационные способности. Потому что русская лапта является отличаются сложной техникой движений и непрерывно изменяющимися условиями игры. Проанализировав доступную нам научно-методическую литературу, мы не обнаружили каких-либо методик, научных разработок или рекомендаций для развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся лаптой.

**Ключевые слова:** русская лапта, физические качества, координационные способности.

Русская лапта – это командная игра, которая своими корнями уходит глубоко вглубь истории. Другими словами, это русская народная игра, которая в последнее время получила второе рождение [1,2].

По словам Е.В. Готовцева лапта – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма и принадлежности, специальное оборудование и аппаратное оснащение площадок. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации. Занятия чаще всего проходят на свежем воздухе. Активная игровая деятельность, особенно в весенне-осенние периоды, отмечает Е.В. Готовцев должна повышать устойчивость организма к простудным заболеваниям. К тому же лапта не сложный вид спорта, уже на первом занятии учащиеся могут провести двустороннюю игру [4,5,6].

Лапта обладает возможностями разностороннего воздействия на игроков. Подросток, занимающийся лаптой, должен быть сильным метателем, быстрым спринтером, выносливым стайером, прыгучим атлетом, ловким и координированным акробатом. В процессе игры в лапту воспитываются все физические качества [3].

Одним из основных физических качеств являются координационные способности. Потому что русская лапта является таким видом спорта, который отличаются сложной техникой движений и непрерывно изменяющимися условиями игры. С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития координационных способностей [4,5,6].

Проанализировав доступную нам научно-методическую литературу, мы не обнаружили каких-либо методик, научных разработок или рекомендаций для развития координационных способностей у спортсменов, занимающихся лаптой. Решению этого вопроса и посвящена наша работа.

**Цель исследования** состояла в разработке методики развития координационных способностей у мальчиков 10-11 лет занимающихся русской лаптой.

**Объектом исследования** физическая подготовка мальчиков 10-11 лет занимающихся русской лаптой.

**Предметом исследования** является методика развития координационных способностей у мальчиков 10-11 лет занимающихся русской лаптой.

**Рабочая гипотеза.** Предполагается, что использование разнообразных упражнений с использованием дополнительного инвентаря во время учебно-тренировочного процесса будет способствовать повышению уровня координационных способностей мальчиков 10-11 лет.

Для решения поставленных задач применялся комплекс **методов исследования**:

1. Анализ литературных источников.

Анализ научно-методической литературы заключался в исследовании специализированной литературы.

## 2. Педагогическое наблюдение.

Оно проводилось за выполнением разработанной нами методики юных спортсменов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп.

## 3. Педагогический эксперимент.

В организации и проведении педагогического эксперимента принимали участие 22 мальчика 10-11 лет. Одна группа контрольная занималась по общепринятой методике в соответствии с планами тренера, а экспериментальная занималась по разработанной нами методике.

## 4. Контрольные испытания.

В начале и в конце педагогического эксперимента происходило контрольное тестирование.

Использовался челночный бег 3×10м.

Метание теннисного мяча на точность.

Для определения уровня физической подготовки мы взяли нормативы из программы СДЮШОР [7].

Бег 30м.

Бег 30м (5×6).

Бег 100м в пределах футбольного поля.

Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча массой 1кг двумя руками из-за головы [7].

Полученные данные педагогического эксперимента в обеих группах обрабатывались с помощью математико-статистических методов, и проводилось сравнение полученных результатов между собой.

Во время изучения и проведения анализа научно-методической литературы нами была составлена методика. Используемые упражнения применялись в определенной последовательности в недельном микроцикле.

На следующей недели тренировочный процесс не менялся, а менялась только последовательность выполняемых упражнений и на второй недели добавлялись еще по одному упражнению.

Полученные при окончании педагогического эксперимента итоговые результаты, были обработаны с помощью математико-статистических методов.

В итоге после проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что результаты обеих групп юных спортсменов во всех тестах изменились, и изменения эти носят положительный характер. Но обработав полученные данные с помощью методов математико-статистической обработки видно, что в контрольных тестах на определение

уровня развития координационных способностей достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе, а в контрольной группе в этих тестах изменения результатов статистически не достоверны.

Изменения результатов контрольной и экспериментальной группы статистически не достоверны в тестах на определение физического развития спортсменов, хотя по итогам педагогического эксперимента результаты улучшились. Что может говорить о положительном влиянии на уровень развития координационных способностей юных спортсменов занимающихся русской лаптой.

Из результатов приведенного исследования видно, что разработанная нами методика оказала положительный эффект на уровень развития координационных способностей юных спортсменов занимающихся русской лаптой и не оказала отрицательного воздействия на физическое развитие юных спортсменов.

#### **Литература**

1. Андреев, С.Е. Спортивная лапта / С.Е. Андреев// Школьные технологии. – 2007. - №4. – с. 136-145.
2. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре лапта. Уфа, 2003. – 35с.
3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. – 176с.
4. Готовцев Е.В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту. Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116с.
5. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
6. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Подг. Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, С.В. Павлов. – Уфа, 2003. – 35с.
7. Русская лапта: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) школ высшего спортивного мастерства. Л.Г. Гусев, Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 80с.

### **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОРКАУТА**

**Ступаков Е.О.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород  
jontrayii@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы развитие силовой выносливости студентов средствами воркаута.

**Ключевые слова:** фитнес, атлетическая гимнастика, воркаут, здоровье, тренировочный процесс.

Воркаут или уличный фитнес, с каждым годом набирает все большую популярность в России и за рубежом. Привлекательность этого направления в том, что он



доступен каждому – в его основе известные всем отжимания, подтягивания и упражнения на шведской стенке. По всей России для любителей воркаута оборудовано более 1000 специальных площадок. Освоить технику воркаута на уличных спортивных площадках на открытом воздухе сможет каждый желающий.

Воркаут тренировки могут быть больше направлены на формирование силы и выносливости: это различные висы и подтягивания на турнике, отжимания на брусьях, отжимания от земли или любого предмета, упражнения для пресса в виси. Следует заметить, что такие нагрузки регулярно применяются в бодибилдинге. Упражнения с собственным весом необычайно важны для формирования правильных пропорций тела [1].

Популярное среди молодежи направление «Street Workout» развивает силу, гибкость, ловкость, используя акробатические приемы. В этой новомодной разновидности «железного спорта» для нагрузок или опоры может быть использовано всё, что угодно – любой предмет, препятствие, лестница.

Воркаут воздействует на специфические группы мышц и связок. Такую подготовку невозможно получить в тренажерном зале. При регулярном выполнении таких упражнений тело становится подтянутым, стройным и мускулистым. Развивается ловкость, гибкость, подтянутость [2]. Для тех, кто выбрал воркаут, как основной вид физических нагрузок, это становится стилем жизни. Поэтому анализ и разработка методики, направленной на развитие силовой выносливости на тренировочных занятиях по воркауту является актуальной.

Основной гипотезой послужило предположение о том, что тренировочные занятия по воркауту, проводившиеся 3 раза в неделю в течение одного года, будут способствовать увеличению показателей силовой выносливости у студентов 19-23 лет, если тренировочная программа будет включать упражнения с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Целью исследования являлось разработать и выявить эффективность тренировочной программы, направленной на развитие силовой выносливости, у студентов занимающихся воркаутом.

Объект исследования являлся процесс организации и проведения тренировочных занятий по воркауту со студентами 19 – 23 лет.

Предмет исследования являлась тренировочная программа развития силовой выносливости у студентов занимающихся воркаутом.

Цель, объект и предмет исследования определили следующие **задачи**:

1. Изучить литературные и интернет-источники по проблеме развития силовой выносливости.

2. Разработать тренировочную программу, направленную на развитие силовой выносливости у студентов 19 – 23 лет, занимающихся воркаутом.

3. Выявить эффективность разработанной тренировочной программы, направленной на развитие силовой выносливости, у студентов занимающихся воркаутом.

Разработанная нами программа тренировочных занятий по воркауту может быть внедрена среди молодежи в системе физического воспитания тренерами и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

В нашем эксперименте главная задача была направлена на развитие силовой выносливости у студентов, занимающихся воркаутом.

Предварительное обследование было проведено для выявления исходных показателей силовой выносливости занимающихся.

После предварительного обследования в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы специальных силовых упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) на протяжении 12 месяцев.

Тренировочная программа, направленная на развитие силовой выносливости средствами воркаута состояла из комплексов упражнений с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Перед выполнением тренировочных комплексов проводилась разминка (выполнялись трехминутный бег и общеразвивающие упражнения на месте)

#### Комплекс упражнений

1. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 подтягиваний из виса на перекладине.

2. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

3. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Объем выше перечисленных физических упражнений необходимо корректировать с учетом самочувствия, уровня физической подготовленности и настроения.

Для определения эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости у юношей занимающихся воркаутом был проведен сравнительный анализ в экспериментальной группе. Результаты

исходного и итогового тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице.

Таблица 1 - Показатели силовых способностей испытуемых ЭГ

Тесты	До эксперимента $M \pm m$	После $M \pm m$	t	p
Подтягивания из виса на перекладине, кол-во раз	15±1,37	30,7±3,36	2,35	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре, лежа кол-во раз	28,8±2,4	83,8±6,8	2,47	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	19,7±1,8	69,4±4,8	2,61	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 3.2.2, после проведения эксперимента, в тесте «Подтягивания из виса на перекладине», характеризующем развитие силовой выносливости, мышц спины, рук и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2,9 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса, плечевого пояса и трапецевидных мышц в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 3,5раза.

На основании экспериментального материала установлено, что показатели, характеризующие силовую выносливость положительно изменились.

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами разработанная тренировочная программа и специально подобранные упражнения оказали положительное влияние на развитие силовой выносливости занимающихся воркаутом.

#### Литература

1. <http://zdorovko.info/workout/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>

### **РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)**

**Коник А.А., Сополева Д.М., Миронова Т.А.**

*Белгородский юридический институт МВД России имени  
И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный, национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород*

Sopoleva01@mail.ru, konik\_inf@mail.ru, mironova@bsu.edu.ru

**Аннотация.** Деятельность сотрудников полиции неизменно связана с противодействием правонарушителям и преступникам. При задержании лица,

выполняющего противоправные действия, сотрудник полиции применяет физическую силу и боевые приемы борьбы. Занятия единоборствами способствуют формированию специальных двигательных умений и навыков, которые необходимы сотруднику в процессе его служебной деятельности. В данной статье раскрывается значимость занятий единоборствами для специальной подготовки сотрудников полиции.

**Ключевые слова:** физическая сила, боевое искусство, физические качества, тхэквондо, сотрудники полиции, единоборства, скоростно-силовая подготовка.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел требует, как высоких показателей интеллекта, так и высокого уровня развития физических качеств. Каждый человек с рождения обладает индивидуальным набором физических качеств, но в процессе развития появляется необходимость в получении и усовершенствовании физических качеств необходимых для достижения высокого результата в том или ином виде спорта.

Развитие физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

На всем протяжении своего существования к сотрудникам органов внутренних дел предъявлялись высокие требования в области специальной подготовки и, особенно, в ее неотъемлемой части – физической подготовки. Поэтому в образовательные организации системы МВД России поступает достаточно большое количество спортсменов, которые по роду своей деятельности обладают высокими показателями физической подготовленности. Большую часть спортсменов, поступающих в вузы МВД России, составляют представители различных единоборств, в том числе тхэквондо.

Тхэквондо – это боевое искусство без использования оружия, характерной особенностью которого является преимущественное выполнение ударных и защитных действий ногами. Необходимо отметить большую психологическую подготовку при занятиях тхэквондо. Во время тренировок уделяется большое значение воспитанию волевых качеств, духовному развитию личности, обучению основам самоконтроля. Тренеры прививают своим подопечным уважение к старшим, честность, порядочность, справедливость, соблюдение установленных требований морали, настойчивость и терпение, благодаря которым спортсмены заставляют себя продолжать тренировки. Многими из этих свойств личности должны руководствоваться и сотрудники правоохранительных органов. Но, все же, одним из важнейших эффектов тренировочного процесса спортсменов является развитие физических качеств. Учитывая большой опыт развития физических качеств, накопленный в различных системах боевых искусств, представляется необходимым интеграция используемых в единоборствах методик

развития физических качеств в процесс физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Следует определить направления в деятельности сотрудников полиции. Согласно Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» деятельность полиции осуществляется по следующим основным направлениям:

- 1) защита личности, общества, государства от противоправных посягательств;
- 2) предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;
- 3) выявление и раскрытие преступлений, производство дознания по уголовным делам;
- 4) розыск лиц;
- 5) производство по делам об административных правонарушениях, исполнение административных наказаний;
- 6) обеспечение правопорядка в общественных местах;
- 7) обеспечение безопасности дорожного движения;
- 8) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области оборота оружия;
- 9) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области частной детективной (сыскной) и охранной деятельности;
- 10) охрана имущества и объектов, в том числе на договорной основе;
- 11) государственная защита потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства, судей, прокуроров, следователей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов, а также других защищаемых лиц;
- 12) осуществление экспертно-криминалистической деятельности. [1]

Изучив, основные направления деятельности сотрудников полиции, можно заметить, что для реализации практически всех целей полиции требуется двигательная активность.

Служебная деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с внештатными ситуациями. Многие из них возникают при задержании преступников, во время пресечения каких-либо правонарушений, а то и в ходе обычного профилактического рейда. Для того что бы определить приоритетные направления в развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, необходимо проанализировать их деятельность, оценить ситуации, в которых физические качества могут проявляться, а именно – ситуации, когда сотрудник полиции может применять и применяет физическую силу с учетом специфики служебной деятельности.

Применение физической силы может выражаться в различных формах.

Во-первых, в форме боевых приемов борьбы, которые могут относиться к системам рукопашного боя, боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо и так же тхэквондо – и их сочетаниям, либо не входить ни в одну из них.

Во-вторых, применение физической силы может иметь форму иного, не имеющего характера борьбы мускульного воздействия со стороны сотрудника полиции, направленного на физических лиц или имущество, осуществляемое в целях, предусмотренных статьёй 20 Федерального закона «О полиции».

Проведенный нами опрос сотрудников полиции позволил выявить, что при пешем преследовании чаще всего преодолевается дистанция до 100 метров – 48 % опрошенных. Реже преодолевается дистанция до 200 метров (33 %) и 400 метров (10 %), крайне редко до 1000 метров и более – 6 % и 3 % соответственно.

В исследованиях В.А. Шлыкова указано, что в 36 контактах сотрудников патрульно-постовой службы с правонарушителями, все они носили характер непосредственно рукопашного единоборства. По времени указанные ситуации продолжались от 24 сек до 16 мин и носили, в основном, характер скоростно-силовой работы с проявлением в отдельные моменты «взрывной силы».

В своей работе С.В. Непомнящий, характеризуя необходимые для сотрудника патрульно-постовой службы физические качества, наряду с другими отмечает важное значение проявления выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности, с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах.

В исследованиях В.П. Вдовиченко, В.Н. Лаврова отмечается, что разнообразие требований, предъявляемых деятельностью при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т.е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости».

Поэтому их развитию в процессе организации занятий физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России и сотрудников территориальных органов следует уделять особое значение. Занятия различными видами единоборств, в том числе тхэквондо, способствует развитию скоростных и силовых качеств и видов их проявлений. Скоростные способности спортсменам необходимы для быстрого принятия решений в поединке, нанесения ударов, выполнения защитных действий и т.д. Выносливость проявляется при длительном ведении поединка и во время тренировочных занятий, в том числе на фоне утомления. Силовые способности необходимы в любом единоборстве, так как, только обладая определенным уровнем развития силы можно нанести удар, приносящий физический урон

противнику и т.д. Учитывая большое количество времени затрачиваемого спортсменами высокого уровня на тренировке (до 24 часов еженедельно), можно утверждать о значительной прикладной направленности тхэквондо для физической подготовленности сотрудников.

Проведя анализ задач занятий тхэквондо нами было выявлено, что по своему содержанию они во многом совпадают с задачами физической подготовки сотрудников полиции.

В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», задачами физической подготовки сотрудников МВД являются:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.
2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. [2]

Задачами при занятиях тхэквондо являются:

1. Повышение уровня общей физической подготовки;
2. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами;
3. Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития;
4. Овладение боевой техникой и её совершенствование;
5. Участие в спортивных соревнованиях, в целях достижения успеха и усовершенствования своих личностных качеств.

Таким образом, развитие общих физических качеств, повышение физической подготовленности является общей задачей, как в спорте, так и при физической подготовке сотрудников полиции.

В соответствии с наставлением кроме общефизической подготовки сотрудник полиции занимается специальной физической подготовкой, которая в том числе предполагает обучение ударным действиям и защитным действиям от ударов. Накопленный в тхэквондо арсенал ударной техники, техники защит сможет дополнить технику ударов и защит от ударов сотрудников полиции. Немаловажным фактором является так же то, что спортсмен-единоборец в своей деятельности привык решать не

только технические, но и тактические задачи, быстро принимает решения в сложных, постоянно меняющихся под воздействием противника ситуациях. Это так же необходимо и сотруднику полиции при противоборстве с правонарушителем. [6]

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию.

#### Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
5. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В Непомнящий. – М., 1989. – 24 с.
6. Титулов Р.В. Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей-учащихся средних специальных учебных заведений: Дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 157 с.

### СВЯЗЬ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА И ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

**Нерубенко Л.А., Петренко О.В., Сулима Т.В.**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, г. Белгород, ул. Победы, 85)*

*1199574@bsu.edu.ru , petrenko\_o@bsu.edu.ru , sulima@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме самоорганизации учебной деятельности студентов. В ней представлен анализ связей самоорганизации со спортивной деятельностью. Самоорганизация раскрывается по 5 функциональным компонентам: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация. В статье представлено исследование, в котором изучается влияние спорта на самоорганизацию студентов.

**Ключевые слова:** самоорганизация деятельности; целеустремленность; спортивная деятельность; планомерность; настойчивость; фиксация; ориентация на настоящее.

**Актуальность.** По мнению ученого В.М.Дьячкова, спорт – это не просто хобби или увлечение, которому человек уделяет много времени. Это прежде всего модель



поведения, которую человек переносит в повседневную жизнь. К примеру, спорт является отличным средством для развития силы воли. Г.В.Коробков считает, что любая спортивная дисциплина содержит в себе достижение конкретного результата, путь к которому прокладывается через различные преграды в виде сомнений, лени и боли. Такие образом, когда человек постоянно занимается спортом, то он одновременно тренирует свои волевые качества. Затем это качество переносится и в повседневную жизнь. И человек, занимающийся спортом, способен преодолевать различные жизненные трудности, перед которыми человек, далёкий от спорта, скорее всего отступил или решал бы эту проблему дольше.

П.Ф. Лесгафт считает, что физические нагрузки улучшают работоспособность человека и держат организм в тонусе. Поэтому он способен организовать свою деятельность таким образом, что за день успеет сделать все запланированные дела.

**Цель исследования.** Получить результаты исследования, а также выявить связь между самоорганизацией человека со спортивной деятельностью.

**Методы и организация исследования.** Исследования проводились на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Общее количество испытуемых 20 человек (студенты 4 курса).

Студентам предлагалось пройти опрос «Самоорганизация деятельности» состоящий из 25 вопросов. Данные о студентах и результаты исследования представлены ниже, в таблице 1, 2 и на рисунках 1-7.

1. 40% испытуемых имеет показатель, который ниже нормы. Этот показатель означает, что студенты предпочитают жить спонтанно, не привязывают свою деятельность к жесткой структуре и целям. Для них будущее достаточно туманно, они не способны четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, но это позволяет достаточно быстро и гибко переключаться на другие виды деятельности. Все эти студенты никогда не занимались спортом или достигли невысоких результатов (юношеские или взрослые разряды).

2. 35% студентов способны сочетать структурированный подход к планированию времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, правильно оценивать все составляющие своего личного времени и извлекать для себя необходимый опыт из многоплановости своей жизни. 30% из этих студентов бывшие профессиональные спортсмены. Но есть и исключения, хотя довольно редкие.

Таблица 1 - Самоорганизация деятельности студентов факультета физической культуры

№	ФИ	Вид спорта	Разряд	Статус
1	Нерубенко Людмила	Легкая атлетика	КМС	Действующий спортсмен
2	Черняева Анастасия	Волейбол	Любитель	
3	Марченко Максим	Спортивный туризм	КМС	
4	Тесленко Александр	Дзюдо	КМС	Действующий спортсмен
5	Косов Артем	Футбол	1 вз. разряд	Действующий спортсмен
6	Тачалов Михаил	Кикбоксинг	Любитель	
7	Салтанова Виктория	Лыжные гонки	1 вз. разряд	Действующий спортсмен
8	Всеволод Бобров	Хоккей	1 вз. разряд	
9	Трофименко Анна	Плавание	КМС	
10	Семенова Мария	Легкая атлетика	2 вз. разряд	
11	Ерошенко Алена	Футбол	Любитель	
12	Прасол Елена	Плавание	КМС	Действующий спортсмен
13	Залепинос Юлия	Плавание	МС	
14	Сазонов Никита	Футбол	3 вз. разряд	
15	Ракова Алена	Спортивное ориентирование	МС	Действующий спортсмен
16	Съедин Ярослав	Футбол	2 вз.р.	
17	Брусенцев Станислав	Футбол	2 вз.р.	
18	Кутергина Анастасия	Спортивная гимнастика	МС	
19	Гармашова Диана	Легкая атлетика	КМС	
20	Дубина Яна	Волейбол	Любитель	Действующий спортсмен

Таблица 2 - Результаты исследования

<i>ФИ</i>	<i>Планомерность</i>	<i>Целеустремленность</i>	<i>Настойчивость</i>	<i>Фиксация</i>	<i>Самоорганизация</i>	<i>Ориентация на настоящее</i>	<i>Общий показатель</i>
Нерубенко Людмила	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Черняева Анастасия	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Марченко Максим	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Тесленко Александр	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Косов Артем	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Тачалов Михаил	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>
Салтанова Виктория	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Всеволод Бобров	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Трофименко Анна	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>
Семенова Мария	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Ерошенко Алена	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Прасол Елена	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Низкий</i>
Залепинос Юлия	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Сазонов Никита	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>
Ракова Алена	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Съедин Ярослав	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>
Брусенцев Станислав	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>
Кутергина Анастасия	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Гармашова Диана	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Средний</i>
Дубина Яна	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>	<i>Высокий</i>

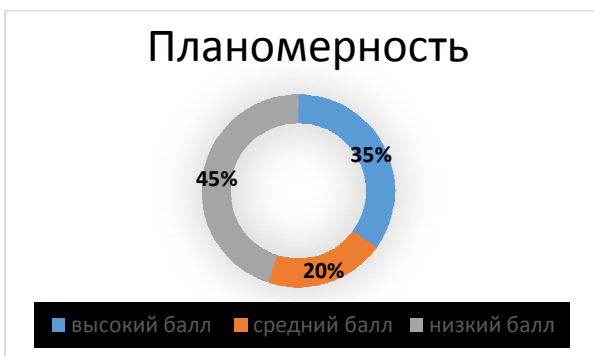


Рис.1 Результаты исследования

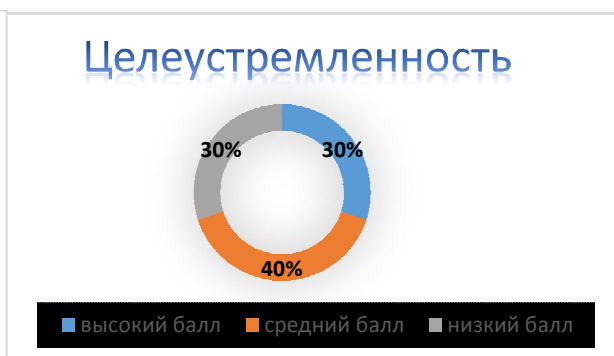


Рис.2 Результаты исследования

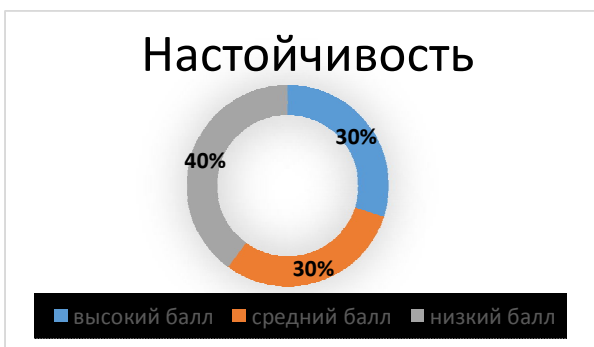


Рис.3 Результаты исследования



Рис.4 Результаты исследования

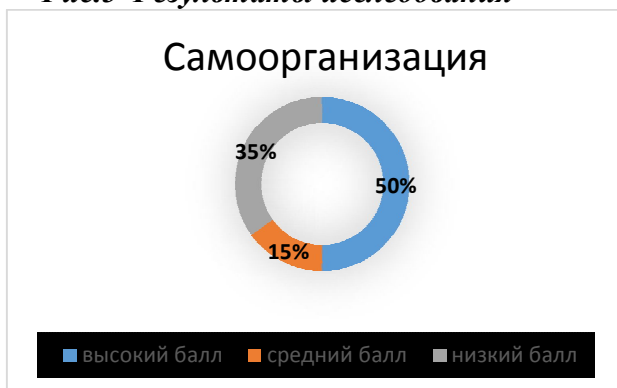


Рис.5 Результаты исследования

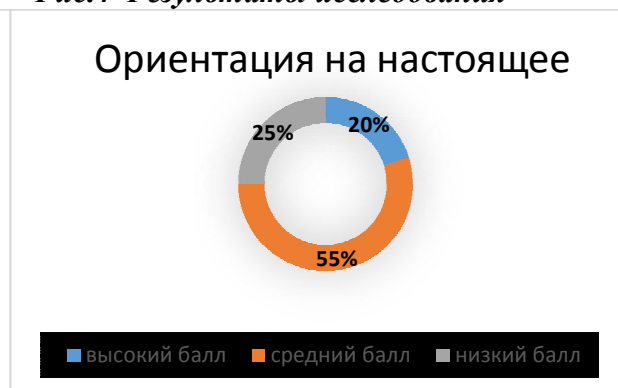


Рис.6 Результаты исследования

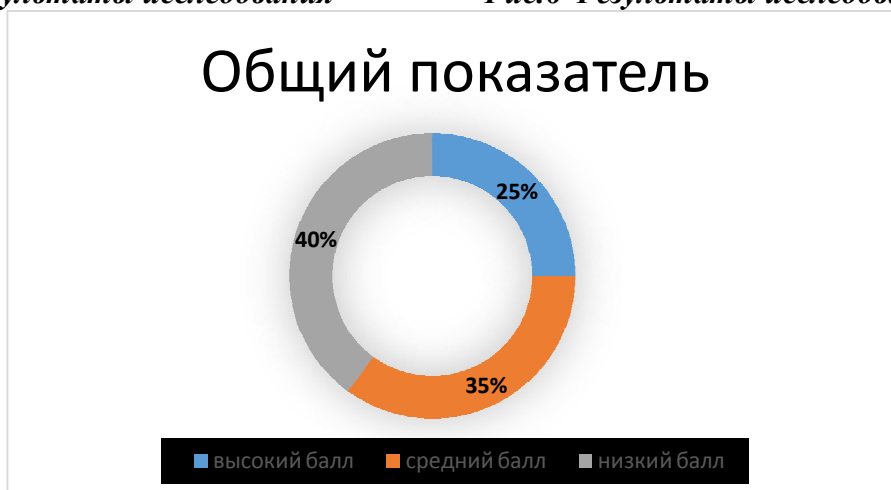


Рис.7 Общий показатель результатов исследования

3. Высокие показатели у 25% студентов. Эти испытуемые четко ставят перед собой цели, планируют свою деятельность во всех сферах своей жизни, в том числе с помощью внешних средств, и проявляют волевые качества: настойчивость, целеустремленность в достижении цели. Возможно, в отдельных видах деятельности эти студенты могут быть недостаточно структурированными и недостаточно гибкими. Тем не менее они достаточно эффективно могут организовывать свою деятельность.

**Вывод.** Проанализировав все результаты, можно отметить, что самими целеустремленными являются действующие спортсмены, и в основном профессионально занимающиеся. Они четко знают, чего хотят от жизни и как этого добиться. Остальные студенты предпочитают жить спонтанно, не привязывают свою деятельность к жесткой структуре и целям. Для них не свойственно планировать свое будущее, им тяжело планировать свою ежедневную активность и проявлять волевые усилия для завершения начатых дел.

#### Литература

1. Дьячков В.М. Прыжок с шестом/ В.М. Дьячков// Прыжки с шестом как часть жизни: М.: «Физкультура и спорт», 1950. С.10-12
2. Коробков Г.В. Записки легкоатлета/ Г.В. Коробков// Достижения цели через преграды в легкой атлетике: М.: «Советская Россия», 1971. С.67-80
3. Лесгафт П.Ф. Психология физического и нравственного воспитания. Избранные психологические труды. / П.Ф. Лесгафт// Психология спорта и работоспособности человека: Институт практической психологии, МОДЭК, 1998. С. 28-50
4. Мандрикова Е.Ю. Организационная психология стр.55-59
5. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. / Ягодин В.В.// – М.: Издательство Уральского университета, 2016. С. 28-50

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Усатов В.Н., Кадуцкий А.А., Самойлов И.В., Усатов Р.А.**

*Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурица*

*Центр образования №1 города Белгорода,*

*МБОУ «СОШ №45 г. Белгорода»*

*tretyakov@bsu.edu.ru*

**Аннотация:** в статье представлены средства, методы и некоторые особенности развития силовых способностей у старших школьников.

**Ключевые слова:** старшие школьники, силовые способности, средства, методы.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

К основным средствам воспитания силовых способностей относятся:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающиеся могли поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они будут для него слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия. Тренироваться следует 4-5 раз в неделю не менее 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности: для мышц сгибателей и разгибателей предплечий, мышц плечевого пояса, разгибателей туловища, разгибателей и сгибателей голени, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей стопы. Упражнения с гирями тоже возможны в подростковом возрасте, но рекомендуется применять гири малой массы (10кг) и избегать сложных, особенно на первом этапе, вызывающих максимальное наступивание упражнений. Продолжительность тренировок - не более 30 минут. Штанга обеспечивает максимальную и в то же время достаточно тонко дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы. Масса штанги подбирается с учетом возможности поднять ее в одном подходе не менее 8-10 раз, причем два последних повторения должны даваться занимающемуся с трудом. Число повторений в одном подходе зависит от задач, решаемых при развитии силовых качеств.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе). Эти упражнения заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других мышц-антагонистов. Величина отягощения в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения (например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты).

3. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров, тренажерных устройств, эспандеров, резиновых амортизаторов. Если при использовании гантелей, гирь, штанги наибольшее напряжение мышц возникает тогда, когда угол сгибания конечностей равен 90°, то при использовании амортизатора сопротивление увеличивается постепенно с самого начала движения и достигает максимального в конце его. Также как набивной мяч и гантели, эспандер и другие амортизаторы должны соответствовать по силе сопротивления физической подготовленности занимающегося. Чрезмерно тугой амортизатор приводит к быстрому утомлению мышц, отчего интерес к занятиям с амортизаторами у многих падает. Поэтому в начале занятий надо у эспандера снять 2-3

звена и сделать его доступным для выполнения наиболее трудных упражнений на полную амплитуду без чрезмерного напряжения с таким расчетом, чтобы 8-10-кратное их повторение не вызывало сильного утомления. Желательно иметь 2 эспандера на одного человека или длинный амортизатор, дающий возможность выполнять упражнение на полную амплитуду одновременно двумя руками. Как и при других упражнениях на силу, необходимо следить за дыханием, не допускать его задержки. Если упражнение без задержки дыхания трудно выполнить, значит, амортизатор туг. Для увеличения нагрузки необходимо использовать более толстый амортизатор (или складывать ленту, жгут вдвое, втрое) или укорачивать его длину [12, 18].

4. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) - это упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.); в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Наиболее просты упражнения с использованием сопротивления партнера (в парах). Преимущество этих упражнений состоит в том, что в них легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия партнера. Одно обязательное условие: пары надо подбирать таким образом, чтобы рост, масса тела и силы соупражняющихся были примерно равными.

Чрезмерная разница в силе иногда делает упражнения опасными, а в большинстве случаев неинтересными как для сильного, так и для слабого партнера. Выполняя упражнение на сопротивление, каждый должен сопротивляться в меру сил партнера, чтобы давать возможность выполнить двигательное действие. Упражнения в сопротивлении не должны переходить в своеобразное «соревнование» партнеров.

5. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы - его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или

количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума). Во втором случае вес может быть предельным - 1 ПМ, околопредельным - 2-3 ПМ, большим - 4-7 ПМ, умеренно большим - 8-12 ПМ, малым - 19-25 ПМ, очень малым - свыше 25 ПМ.

В подростковом возрасте нежелательно акцентировать внимание только на развитие силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует ориентировать школьников на включение в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда ученик, отжавшись несколько раз от пола, считает, что он поработал над развитием силы, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляется, почему у него не растут результаты. В таком случае надо объяснять, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения для подготовки мышц к работе), упражнения для рук с гантелями, упражнения для ног - приседания на одной или обеих ногах, выпрыгивание из приседа, передвижения в приседа, упражнения для туловища - поднимание ног в висе или лежа на спине, пригибание в положение лежа на животе, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо группу мышц, но все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Этот метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Когда учащийся в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным учащимся, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких



промежутков времени. Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену. Необходимо рассказать ребятам о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и тому подобное.

К 15 годам у большинства мальчиков наиболее трудный этап полового созревания заканчивается. Системы организмов постепенно вновь обретают способность действовать слаженно, реакции на нагрузки нормализуются, поэтому необходимо использовать данные резервы. К этому возрасту, относительная сила мышц рук достигает наибольшей величины, что обусловлено изменениями в составе мышечных волокон и в деятельности нервных центров, управляющих сократительной деятельностью скелетных мышц.

И это открывает для педагога новые возможности в развитии силы: мышцы почти достигли качественного совершенства и могут увеличиваться, что является основой силы. Непременным компонентом физической тренировки должны стать упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Приемы гантельной гимнастики именно в этом возрасте могут дать наиболее значительный эффект. Не нужно забывать про упражнения скоростно-силового характера.

В подростковом периоде практически заканчивается развитие аэробных качеств, поэтому для поддержания этого качества в дальнейшем необходимо применять значительный объем нагрузок на выносливость. Выносливость может увеличиваться также благодаря приспособлению организма к высоким концентрациям молочной кислоты, что происходит в подростковый период. Это свойство и нужно развивать, используя более интенсивные нагрузки. И центр тяжести занятий можно постепенно перемещать. Частота занятий силового направления не должна превышать 3 раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых качеств. Данные методы применяются в работе со всеми возрастными группами детей, в том числе и с подростками 15-16 лет. Наиболее распространенными методами являются:

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод неопредельных усилий. В работе с начинающими и детьми его применять не рекомендуется, но если возникла необходимость в его применении, то следует обеспечить

строгий контроль за выполнением упражнений. Данный метод является основным для развития максимальной силы.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Суть метода динамических усилий состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений. «Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых качеств, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6сек. и 100% - 1-2 сек. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12сек. в каждом повторении. Обычно на тренировке выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин. Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а показатели развития силы удерживаются меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых качеств применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин. между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых качеств преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых качеств занимающихся, учитывая природный индивидуальные показатели их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

#### **Литература**

1. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста//Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 12, с. 36-40.

### **СТРЕТЧИНГ, КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Папах А.В., Рыльский С.В., Жилина Л.В., Смагин Н.П.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород  
МАОУ «СОШ №3», Россия, г.Губкин, Белгородская область  
1043686@bsu.edu.ru, rilskiy@bsu.edu.ru, smagin@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассказывается о влиянии стретчинга на гибкость у младших школьников.

**Ключевые слова:** Стретчинг, гибкость, гимнастика.

Актуальность исследования состоит в том, что своевременное развитие гибкости младшего школьника является одним из ключевых качеств всестороннего физического воспитания.

Гармоничное развитие подрастающего организма важнейшая задача в каждой стране. В процессе обучения в школе, у ребенка закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, складывается интерес к физической культуре и спорту [2].

Из всех физических качеств человека, гибкость занимает одно из первых мест. Она характеризуется уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и умением выполнять движения с большей амплитудой. Недостаточно гибкие люди имеют низкую способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус [1,4].

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой [3].

Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у школьников остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [5,7].

Перед нами возникла проблема выяснить, каковы наиболее эффективные средства и методы воспитания физических способностей у учащихся младших классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: гибкость, как психофизическое качество.

Предмет исследования: процесс влияния стретчинга на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: определить эффективность использования стретчинга в процессе развития гибкости у детей 7-10 лет.

Гипотеза исследования:

Развитие гибкости будет эффективнее, если использовать систему упражнений стретчинга в развитии гибкости в дополнение к основным занятиям по физической культуре.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2 месяцев, с февраля по март 2016-2017 учебного года. В нем приняли участие 2 младших класса в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек, не имеющие спортивного разряда, которые составили экспериментальную и обычную группы по 10 человек в каждой. Эксперимент проходил

на базе МБОУ СОШ №1 г.Шебекино с УИОП. Преподаватель Стерлев В.Г.. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Занятия в экспериментальном классе на уроках физической культуры в МБОУ СОШ №1 г.Шебекино проводились три раза в неделю по 45 минут.

Каждый урок состоял из трёх взаимосвязанных частей.

Подготовительная часть занимала 6-7 минут урока, основная –30, заключительная 3-4 минуты.

В подготовительной части урока осуществлялась подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части и развитию гибкости младших школьников. В основной части урока структура и объём нагрузок были одинаковы.

На уроках по гимнастике дополнительно были включены специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные упражнения проводились сразу же после разминки. Такая работа не снижает работоспособности в основной части урока.

Обязательным условием являлось выполнение заданий с максимальной амплитудой.

Специальные упражнения на развитие гибкости проводились в конце основной части урока. Общий объём упражнений для развития гибкости на уроках составлял 8-10 мин.

Для укрепления здоровья позвоночника и суставов всего детского организма нами был взят следующий комплекс упражнений на развитие статической гибкости по методике Марковой О.Н.

В каждом положении растяжения нужно задержаться на 15–30 секунд. Упражнения нужно повторять 3–5 раз.

#### 1. Растягивание поясницы.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположить вертикально, спина прямая.

Не меняя положение ладоней и ступней, медленно опуститься на пятки. Задержаться в этом положении.

#### 2. Вытягивание спины.

Лечь на живот. Руки согнуть в локтях и держать рядом с собой, положив ладони на пол рядом с плечами.

Медленно разгибать руки в локтях, поднимая плечи. Бедра при этом остаются на полу, шею следует держать естественно, не отклоняя назад. При этом занимающийся должен почувствовать умеренное напряжение в пояснице и средней части спины. Задержаться в этом положении.

### 3. Подтягивание коленей к груди лежа на спине.

Лечь на спину, обхватив руками ноги в районе колен (если не получается — в районе ляжек).

Прижать колени к груди, оторвав поясницу от пола. При этом возникает натяжение в пояснице. Задержаться в этом положении.

### 4. Выгибание спины.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположены вертикально, спина прямая.

Выгнуть спину вверх. При этом возникает натяжение в пояснице. Задержаться в этом положении.

### 5. Движение коленями лежа на спине.

Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях, опираясь на ступни. Колени направлены вверх, руки лежат по сторонам.

Медленно наклонять набок согнутые ноги до тех пор, пока они не лягут на пол. Задержаться в этом положении. Затем в другую сторону. Голову можно держать неподвижно или наклонять в сторону, противоположную движению коленей.

### 6. Упражнение на стабилизаторы спины.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположены вертикально, спина прямая.

Вытянуть одновременно левую руки и правую ногу, подняв их параллельно полу. Задержаться в этом положении. Затем то же правой рукой и левой ногой.

### 7. Мостик.

Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях, опираясь на ступни и направив колени вверх.

Оторвать ягодицы от пола, опираясь на ступни и лопатки. Задержаться в этом положении.

После проведенного тестирования, сделан вывод, что выбранного комплекса упражнений недостаточно для хорошего развития гибкости. Следовательно, я посчитала нужным добавить в комплекс еще 2-3 упражнения методики Матвеева Л.П.

Мною были выбраны 3 упражнения:

#### 1. Складка.

Принять исходное положение: ноги ровные на ширине плеч, руки сомкнуты над головой так, что ладони одной руки касаются локтя другой.

Наклониться с ровной спиной вниз. Перенести вес на пятки и задержаться в таком положении.

## 2. Выпады.

Принять исходное положение, выпрямив спину и расставив ноги на ширине плеч. Сделать выпад на левое колено, а носок вытянутой правой ноги отвести в сторону. Одновременно сомкнуть вытянутые руки в замок над головой. Сделать упор на вытянутый носок и задержаться в такой позе. Повторить на другую ногу.

## 3. Выпады.

Принять исходное положение, став ровно и расставив ноги на ширине плеч. Сделать выпад правой ногой и присесть, сгибая левую ногу в колене. Кистями рук облокотиться на опорное правое бедро и начать подниматься на вдохе и опускаться на выдохе, разгибая левое колено. Повторять упражнение с каждой ногой по 5 раз.

Была поставлена задача развить гибкость у обучающихся младшего школьного возраста. Мною выбран экспериментальный класс 4 «д», так же за развитием гибкости мы следили за обычными уроками физической культуры в 4 «а» классе МБОУ СОШ №1 с УИОП г. Шебекино. Сроки практики с 6 февраля по 1 апреля 2017 года.

В работе с детьми экспериментального класса я применила повторный метод стретчинга, в котором упражнения выполняются частями.

Измерение гибкости проводилось первым способом с помощью гимнастической скамьи и линейки измерения. Способом выполнения упражнения «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» по правилам ГТО.

Второй способ измерения гибкости был «наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами»

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Первым способом гибкость измеряется в сантиметрах. Результат ниже уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+», выше – знаком «-».

Измерение качества выполняемого упражнения проводилось по нормативам ГТО 2-й ступени (9-10 лет), нормативы приведены в 1 таблице.

Второй способ измерения гибкости проводился аналогично первому способу, результат оценивался по тем же нормативам.

Таблица 1

Знак	Мальчики	Девочки
Бронза	+2	+3
Серебро	+4	+5
Золото	+8	+11

В начале эксперимента 7 февраля были проведены стартовые измерения в двух классах.

Показатели исходного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах приведены ниже во 2 таблице.

**Таблица 2 - Показатели исходного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах**

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Экспер.	5,8±0,08	1,7	0,2	>0,05
	Обычн.	6,0±0,16			
2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Экспер.	5,5±0,15	2,1	0,6	>0,05
	Обычн.	6,1±0,13			

Чтобы подтвердить мнения ученых проведем контрольное тестирование.

1 марта 2017 года было проведено контрольное тестирование. Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах приведены в 3 таблице.

**Таблица 3 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах**

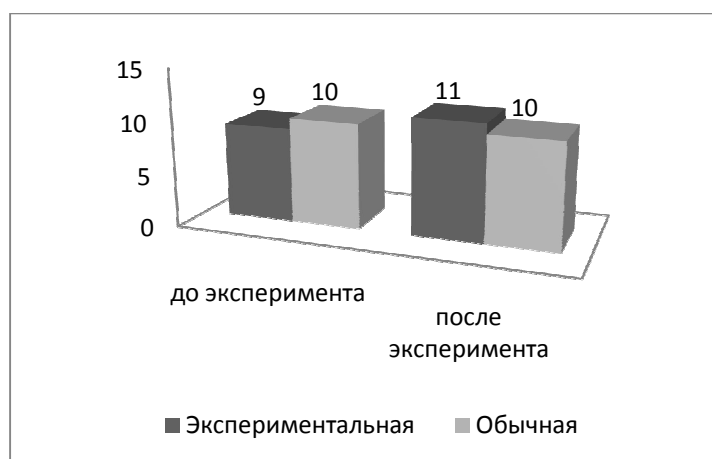
Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Экспер.	7,1±0,08	0,4	0,5	<0,05
	Обычн.	6,6±0,16			
2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Экспер.	7,7±0,15	0,6	0,7	<0,05
	Обычн.	7,0±0,13			



По данным тестирования экспериментальной и контрольной групп, представленным в таблице 3 можно сделать вывод об эффективности экспериментальной методики. Результаты повторного тестирования выявили статистически достоверно лучшие изменения результатов во всех тестах.

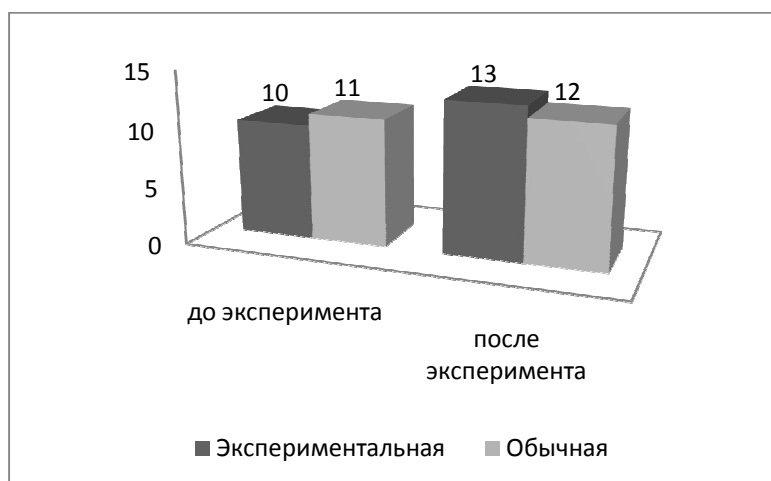
Несмотря на то, что положительные изменения отмечаются в обеих группах, в экспериментальной группе они более выражены.

Так в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» показатели учеников экспериментальной группы изменились с 9 см до 11 см (15,5%). В то время как у учеников обычной группы не изменились (рис. 1).



**Рис. 1. Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами».**

В тесте «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» показатели учеников экспериментальной группы изменились с 10 см до 13 см (30,5%). У учеников обычной группы данный показатель изменился с 11 см до 12 см (8,4%) (рис. 2).



**Рис. 2. Тест «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами».**

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента мы можем судить об эффективности экспериментальной методики развития гибкости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Разработанная нами методика, в

результате педагогического эксперимента показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована к использованию учителям физической культуры для развития гибкости у учеников первых классов на уроках физической культуры.

#### Литература

1. Волков В. Ю. Физическая культура: учеб. Пособие [Текст] / В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2008. – 323 с.
2. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
3. Журавин М.Л., Гимнастика [Текст] / Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.– М: Академия, 2001 – 448с.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания [Текст] / Качашкин В.М. - М: Просвещение, 1980 – 304 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности [Текст] // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. – С.2.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] – Москва – 1998. – 272 с.
7. Мирончук Б.А. Развивая силу и другие необходимые качества [Текст] / Физическая культура в школе. – 1997. - №2. – С.34.
7. Чусов Ю.М. Физиология человека: учебное пособие для пед. Училищ [Текст] / Чусов Ю.М.– М.: «Просвещение», 1981г. – 240 с.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

**Леонов Д.А., Рыльский С.В., Бородкин А.А., Шмайлова Е.А.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.*

*Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгород*

*leo\_dm\_spartak\_bel@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu., Borodkin1977@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности студентов занимающихся спортивным ориентированием.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, методика обучения, комплекс специальных технических приемов, «технические тесты».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором принимают участие спортсмены всех возрастов. Помимо физической работы на дистанции присутствует и умственная деятельность, которая несет не маловажную роль в соревновательной деятельности ориентировщика, что делает ориентирование одним из самых трудных циклических видов спорта [1,4].

Техническое мастерство ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности[2,3].

Исходя из всего вышеизложенного, был сделан выбор данной темы исследования, направленного на решение задачи по разработке и применению методик на улучшение технической составляющей студентов-ориентировщиков. Нарастающий уровень технической сложности дистанций в спортивном ориентировании способствует

увеличению технического и физического мастерства студентов. Поэтому был сделан выбор данной темы исследования, ориентированного на решение задач по теоретической разработке и грамотному применению новых методик в студенческом ориентировании.

Цель работы – улучшить техническую подготовку студентов ориентировщиков за счет постепенного решения задач ориентирования, как в условиях теоретических занятий, так и на практических тренировочных полигонах.

Объект исследования – тренировочный процесс студентов ориентировщиков.

Предмет исследования – техническая подготовка ориентировщиков.

Рабочая гипотеза – предполагается, что комплекс упражнений, обеспечивающих поэтапное решение технических задач в спортивном ориентировании, будет способствовать повышению уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев, с января по март 2018-2019 учебного года. В нем приняли участие студенты НИУ БелГУ, ориентировщики сборной команды университета, юноши в количестве 8 человек, имеющие спортивный разряд КМС и звание мастера спорта, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 4 человека в каждой. Эксперимент проходил на базе кафедры спортивных дисциплин НИУ БелГУ. Старший тренер Рыльский С.В. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Для совершенствования технической подготовки был разработан комплекс упражнений, выбор которых определялся правилами спортивного ориентирования. Участники контрольной группы в это время занимались по ранее используемой методике.

Далее мы представляем комплексы заданий для тренировки технико-тактического мастерства, которые применялись в экспериментальной группе.

### **Январь.**

Упражнения выполнялись на местности, насыщенной крупным и мелким рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

### **Понедельник:**

- 1) дистанция с множеством КП;
- 2) дистанция по крупным ориентирам (без установки КП);
- 3) тренировочная дистанция без компаса;

4) дистанция в паре: у одного спортсмена – только не четные, у другого – только четные КП дистанции в карте. Бегут вместе с поочередной сменой лидера. Ведущий находит КП на местности, ведомый в карте;

5) дистанция по памяти; перегоны запоминать, стоя на КП;

6) Дистанция с гроздьями КП: длинные перегоны сочетаются с гроздьями КП.

### **Среда:**

1) азимутальные отрезки. Азимут по равнине, в гору, траверсом, на спуске, в зеленке и т.д.;

2) азимутальные отрезки (без постановки КП);

3) бег в коридоре;

4) азимутальная дистанция (с малым количеством ориентиров);

5) азимутальная нитка – тренировочная дистанция – где перегоны находятся точно по прямой, соединяющей КП, с полным прочтением ситуации;

### **Пятница:**

1) Дистанция через окна (заклеенные участки карты);

2) Бег по ломаной линии на карте, где повороты осуществляются в местах без ориентиров;

3) Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки (100 - 300 метров);

4) Дистанция на листе и в карте. На листе – кружки КП и линии, их соединяющие. Бежать по листу, а когда ощущаешь, что должно появиться КП, достаешь карту с дистанцией и, сориентировавшись, находишь КП (может быть, использовать просто кружки с ситуацией вокруг КП);

5) Дистанция на рельефной карте;

6) Бег по горизонтали;

7) Траверс и потеря горизонталей.

### **Февраль**

Упражнения выполнялись на открытой местности, насыщенной крупным рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

### **Понедельник:**

1) дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;

2) отрезки со спусками (проходится по памяти);

3) дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона - обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП исключительно по памяти;

4) фотодистанция состоит из коротких простых перегонов; смотреть в карту можно только на точках КП (3 – 5 сек).

#### **Среда:**

1) прохождение дистанции с линиями запрета движения, которые чертятся заранее (если перегон не просмотреть перед бегом по нему, можно попасть в ловушку планировщика);

2) дистанция с двумя КП на четном перегоне. Спортсмен выбирает одно, к которому ведет самый выгодный путь.

#### **Пятница:**

1) тренировочная дистанция без чтения карты в радиусе КП. Место КП в карте обводится дополнительным кружком диаметром 1 – 2 см, в котором нужно работать по памяти;

2) дистанция с КП-спутниками. После обычного перегона планируется очень короткий. Взяв КП, в карту смотреть нельзя, КП спутник искать по памяти;

3) Дистанция с поделенными перегонами: вторая половина перегона после КП проходится по памяти.

#### **Март**

Упражнения выполнялись в сосновом лесу, насыщенным мелким рельефом, для усложнения задания. Испытуемые выполняют поочередно задания тренера в заданном порядке. Длительность работы над одним упражнением 10 минут. Отдых между упражнениями 5 минут.

#### **Понедельник:**

1) кросс с картой на местности;

2) бег по нитке;

3) знакомство с ориентирами: соединить линией на карте ориентиры, которые хочется рассмотреть на местности;

#### **Среда:**

4) бег по коридору: начертить на карте зигзагообразный коридор шириной 1 см, остальное заклеить;

5) дистанция с множеством КП;

6) тренировочная дистанция с установкой на полное восприятие ситуации.

#### **Пятница:**

- 1) дистанция с запретом чтения карты в неудобных для этого местах, заранее очерченных в карте;
- 2) отрезки со спусками (проходится по памяти);
- 3) дистанция с поделенными перегонами: на первой половине каждого перегона - обычное ориентирование с одновременным запоминанием второй части перегона, а после черты, делящей перегон пополам, бег на КП исключительно по памяти;
- 4) фотодистанция состоит из коротких простых перегонов; смотреть в карту можно только на точках КП (3 – 5 сек).

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методики совершенствования технико-тактических навыков у студентов-ориентировщиков были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью изучения и оценки исходного уровня показателей специальной выносливости в обеих группах были проведены представленные "Батарей тестов". Исходные показатели тестирования технико-тактического мастерства представлены в таблице 1.

Тестирование показало, что исходный уровень развития специальной выносливости контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий результатов.

**Таблица 1 - Показатели исходного тестирования уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков экспериментальной и контрольной группы**

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	$P$
1. Перепутанные линии, сек	Экспер.	38,6±0,60	0,4	>0,05
	Контр.	38,9±0,54		
2. Корректирующий тест, усл.ед	Экспер.	25,1±0,65	0,3	>0,05
	Контр.	24,8±0,65		
3. Зрительная память сек.	Экспер.	12,1±0,43	1,1	>0,05
	Контр.	12,7±0,32		
4. Наглядно-образная память, усл.ед	Экспер.	16,2±0,28	1,7	>0,05
	Контр.	15,6±0,23		
5. Легенды, сек	Экспер.	21,8±0,5	1,2	>0,05
	Контр.	22,6±0,48		

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в табл. 2.

**Таблица 2 - Показатели контрольного тестирования уровня технической подготовленности студентов ориентировщиков экспериментальной и контрольной группы**

Тест	группа	$X \pm m$	$t$	разница	P
1.«Перепутанные линии», сек.	Экспер.	38,1±0,61	2,5	1,9	<0,05
	Контр.	37,4±0,57			
2.«Корректирующий тест» усл.ед	Экспер.	29,5±0,54	3	2,3	<0,05
	Контр.	27,2±0,54			
3.«Зрительная память » сек.	Экспер.	15,8±0,32	2,3	0,9	<0,05
	Контр.	13,9±0,22			
4. «Наглядно-образная память» усл.ед	Экспер.	13,6±0,29	2,8	1,2	<0,05
	Контр.	14,8±0,31			
5. «Легенды», сек	Экспер.	25,2±0,44	2,5	1,5	<0,05
	Контр.	23,7±0,41			

Анализ результатов тестирования показал, что применение комплексов разработанных нами технических тренировок существенно повысило эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Перепутанные линии» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,4 секунды, студенты контрольной – на 1,1 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Корректирующий тест» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,4 усл.ед, студенты контрольной – на 2,4 усл.ед. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Зрительная память» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,7 сек, студенты контрольной – на 1,2 сек. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Наглядно-образная память» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,1 усл.ед, студенты контрольной – на 1,5 усл.ед. Обработка

полученных данных методами математической статистики позволила выявить достоверный прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе. ( $p < 0,05$ )).

В тесте «Легенды» студенты экспериментальной группы улучшили свои показатели на 2,6 секунды, студенты контрольной – на 0,8 секунды. Обработка полученных данных методами математической статистики позволила выявить достоверный прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе ( $p < 0,05$ ).

#### Литература

1. Акимов В.Г., Кудряшов А.А. Спортивное ориентирование // БГУ // Минск, 1999. – 95с.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании // Воронеж: ВГУ, 2003 –152 с.
3. Бобков В.В. Техническая подготовка ориентировщиков // Совершенствование физического воспитания в вузах: Методические указания // Москва, 2002. – № 5–9 – 21 с.
4. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: учеб. Пособие // – Волгоград, 2003. – 108с.

### УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА

Иляхина О.Ю., Белогусев Д.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина  
katya260688@mail.ru

**Аннотация.** Физическая культура является неотъемлемой жизненно составляющей частью любого человека, занимающая одно из важных мест в любой сфере жизни: будь то учеба или работа. Постоянное рациональное использование физических нагрузок в повседневной жизни играет важную роль в физическом воспитании и работоспособности человека. Именно поэтому молодому поколению должны быть заложены умения и знания по физической культуре на различных уровнях образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, физическая культура, капитал, молодежь.

Ведь здоровый человек – это тот человек, который научился слушать и понимать свой организм. Поэтому очень важно, сегодня, наравне с подготовкой ребенка к самостоятельной жизни, воспитанием его нравственно и физически здоровым, так же и уделить внимание тому, чтобы научить его быть здоровым, помочь сформировать у него осознанную потребность в здоровье, для его будущего благополучия и успешности в жизни [5, с. 391].

Стоит так же отметить, что в настоящее время имеется ряд проблем с физической подготовкой молодых людей. Объем действий требующих подвижность в течение дня сведен к минимуму: автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже становится причиной для беспокойства. Многие задания в учебной и домашней деятельности учащихся так же привязаны к компьютерным технологиям, что в очередной раз подчеркивает недостаточную



подвижность, которая наблюдается среди школьников и студентов. Если молодой человек работает там, где не предполагается никакой физической активности, то повышается риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний позвоночника и суставов, нарушения обмена веществ, ожирения, рака, головных болей и мигреней, депрессии [4, с. 75]. Есть масса упражнений, которые можно найти для себя и делать их не вставая со своего рабочего места.

Также наличие общественного транспорта или своего автомобиля, ухудшает состояние здоровья. Если расстояние не большое, то можно пойти пешком. Ходьба укрепляет здоровье сердца, улучшает циркуляцию крови, борется с раком, способствует похудению, укрепляет кости и мускулы, улучшает пищеварение, замедляет старение, снимает стресс, улучшает память и поднимает настроение. Наряду с недостатком движения стоят так же неправильное питание, несоблюдение режима дня и стрессовые ситуации.

В то же время, наше общество заинтересовано в том, чтобы каждое поколение росло физически развитым, здоровым и готовым к труду [1, с. 306]. Поэтому следует больше внимания уделять вопросам профилактики с самого раннего возраста. А ведь значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья огромно.

Физическая культура развивает духовно-нравственные качества личности, пробуждает к саморазвитию, осуществляет адаптацию, помогает спокойнее реагировать на стрессовые ситуации, воспитывает потребность в здоровом образе жизни – все это укрепляет здоровье на протяжении долгой жизни человека. При физических нагрузках привлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя нагрузку, можно влиять на течение приспособленных процессов и тем самым укреплять различные органы.

В процессе тренировок улучшается работа дыхательной системы, уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, повышается эластичность стенок сосудов, нормализуется давление, происходит увеличение содержания в крови лимфоцитов, гемоглобина и эритроцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, увеличиваются ее защитные свойства; увеличиваются в сыворотке крови иммуноглобулины, что способствует повышению иммунитета и уменьшает вероятность простудных и вирусных заболеваний. Люди становятся общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах.

Положительное влияние занятий физическими упражнениями на здоровье заключается в следующем:

- повышается тонус центральной нервной системы;
- улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличивается объем циркулируемой крови;
- развивается мышечная система;
- повышается качество двигательных мышц: сила, ловкость, выносливость; – развивается координация движений;
- нормализуется обмен веществ в организме.

Самостоятельные занятия спортом и туризмом позволяют совершенствовать время занятий физическими упражнениями, что является одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых. Наряду с учебными занятиями необходимо правильно организовать самостоятельные занятия. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время в различных секциях [3, с. 106].

Стоит также отметить, что физическая культура развивает не только умственные и физические способности, но и играет огромное значение в воспитании человека как личности. Потому что при занятии физической культурой в группе происходит процесс общения. И благодаря именно этому общению у человека формируются моральные и нравственные качества, за счет осознания своей причастности к своей группе или коллективу.

Физическая культура является неотъемлемой жизненно составляющей частью любого человека. И занимается развитием не только интеллектуального и физического развития, но также помогает молодым людям развивать другие важные социальные качества в таких направлениях человеческой деятельности как мораль, дружба, воспитание.

Исходя из этого, задачами физической культуры в высшем учебном заведении является:

- формирование у молодёжи основ теоретических знаний, практических и методических способностей (умений и навыков) по физическому и спортивному воспитанию, физической реабилитации, массового спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности;
- приобретение молодёжью опыта в использовании полученных ценностей в течении жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности, в быте и семье;

- обеспечение у молодых людей надлежащего уровня развития функциональных и морфологических показателей организма, физических качеств, двигательных способностей, работоспособности;
- содействие развитию у молодых людей профессиональных, мировоззренческих и общественных качеств;
- подготовка и участие в различных спортивных и оздоровительных мероприятиях [2, с. 85].

Для этого необходимо использовать в процессе обучения и воспитания, которые являются неразрывным в вопросах привития навыков сохранения и укрепления здоровья, индивидуальный и дифференцированный подход к процессу физического воспитания, создания многоукладности, которая позволяет осуществлять выбор физических средств для обучения и участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, которые отвечали бы их запросам, интересам, состоянию здоровья, физической и технической подготовленности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что молодые люди, активно занимающиеся спортом в среднем имеют более высокий уровень физического здоровья и развития, а значит их организм меньше утомляется при выполнении физической нагрузки, у них выше жизненный тонус организма, высокая работоспособность, высокий естественный иммунитет организма, лучше функционирует вегетативная система.

Таким образом, физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека.

#### Литература

1. Анистратенко А.Е., Кравченко Н.Н. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья // Молодая наука аграрного Дона: традиции, опыт, инновации. 2018. Т. 2. № 2. С. 305-308.
2. Гришенков А.В. Сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры в вузе // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие". 2019. С. 83-85.
3. Очир-Убушаева А.В., Курдюкова А.С. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 2-4 (46). С. 106-108.
4. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Формирование эффективной системы информационно-аналитического обеспечения процессов развития физической культуры и спорта // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2015. № 3 (16). С. 74-80
5. Тахабеева А.А., Мифтахов А.Ф. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека // NovaUm.Ru. 2018. № 15. С. 391-393.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Маик А.В.**

*Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет,  
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85  
E-mail: 1299939@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Рассматриваются задачи физической культуры для младших школьников по укреплению осанки, развитию координационных движений, укреплению здоровья. Привить школьникам элементарные знания по режиму бодрствования и сна, формирований знаний о видах спорта, дать знание по укреплению здоровья и его сохранения, в дальнейшем проверить умения и навыки по здоровому образу жизни, приобщить школьников к физической культуре, активным играм.

**Ключевые слова:** физическая культура, зарядка, дети, распорядок дня.

В данный момент к числу актуальных тем относится вопрос об активизации деятельности школьников начальных классов, наряду с нововведениями российского образования и новых ФГОС. К сожалению, участились жалобы на плоскостопие и боли в спине детей в возрасте от 6 до 10 лет включительно. По статистике приведенной ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) пациенты, которые жалуются на свое здоровье, практически не занимаются физической культурой, что и не позволяет полноценно развиваться организму. Кроме того, неполноценное физическое развитие ребенка может привести к таким серьезным последствиям как ожирение, низкая сопротивляемость внешних воздействий (пониженный иммунитет), а так же привести и последствиям психологического характера. Все более часто мы можем увидеть большинство детей за гаджетами, нежели увлеченных в спортивные и подвижные игры. Уже сейчас активно с этим борются школы, лицей, гимназии. Во многих образовательных учреждениях вводятся такие элективные занятия, как «Веселый баскетбол», «Игровая минутка с совой», «Веселая долина», которые направлены на активизацию детей вне урока физической культуры. Стоит задуматься не только о действиях со стороны образовательных учреждениях, но и внедрить физическую культуру дома. Многое зависит от малой социальной группы под названием «Семья». Именно в ней закладывается традиционное поведение человека. Родители могут повлиять на ребенка и предложить ему игры, занятия в секции, выезд на пикники и даже совместная зарядка дома. Все это способствует активной физической деятельности, которая поможет правильно и полноценно развиваться организму. Так же неотъемлемой частью формирований знаний, умений и навыков выступает урок физической культуры в образовательном учреждении. Именно на данном занятии формируются элементарные знания по режиму бодрствования и сна, различные двигательные умения, что способствует укреплению здоровья, например,

укреплению мышц спины для правильной осанки. Так же осваивают понятия, функции и задачи здорового образа жизни. Физическая культура способствует умственной деятельности и дальнейшему развитию ребенка. Так, например, при перегруженности умственной деятельностью ребенка, которые сопровождаются быстрой утомляемостью, на уроках проводится физкультминутка. В данном возрасте дети очень пластичны, активны и любознательны, поэтому они с легкостью и с интересом принимают предложения учителя в каком-либо роде деятельности, будь то игра или же лазить по канату. Определить метод и род деятельности предстоит учителю. Существуют главные критерии методики преподавания физической культуры. В первую очередь, нужно учитывать индивидуальные и возрастные способности ребенка. Стоит вспомнить развитие детского организма. Рассмотрим пример правильного распорядка дня ребенка, с учетом режима сна и бодрствования, гигиенических норм, смены физической активности, приема пищи и т.д.

7:00-подъем.

7:00-7:30-самообслуживание, зарядка, умывание, уборка постели.

7:30-7:50-завтрак.

7:50-8:15-дорога в школу.

8:30-14:00-занятия в школе.

14:00-14:30-обед, отдых.

14:30-16:00-игры на воздухе.

16:00-17:00-приготовление уроков.

17:00-19:00- свободные занятия, гимнастика, проведение времени в кругу семьи.

19:00-19:30-ужин.

19:30-20:30-свободное время.

20:30-21:00-подготовка ко сну (личная гигиена)

21:00-сон.

В утреннюю зарядку ребенка начальной школы могут входить:

- 1) повороты головы вперед - назад, влево – вправо (8 раз);
- 2) круговые движения плечами (4 раза на каждую сторону);
- 3) круговые движения кистями (4 раза);
- 4) наклоны туловища вперед - назад, влево - вправо (8 раз);
- 5) круговые движения стопами (4 раза на каждую стопу);
- 6) прыжки сначала на одной ноге, позже на двух (20 раз).

Можно разнообразить, добавлять темп. Лучше делать под музыку, так и поднимется настроение, будет заряд бодрости, энергии и отличного настроения на весь день.

При систематическом занятии спортом у детей младшего школьного возраста наблюдается прирост различных физических способностей, это мы можем увидеть по статистике детей России средних образовательных учреждений.

Таблица 1 - Прирост различных физических способностей у детей начальных классов(%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,5	5,0	18,2	17,0
Силовые	12,9	9,7	38,0	27,0
Общая выносливость	8,1	6,5	30,6	22,0
Скоростная выносливость	2,3	4,6	14,6	14,3
Силовая выносливость	10,3	7,4	10,7	30,7

Для полноценного развития детей должны присутствовать в жизни ребенка активные, подвижные и спортивные занятия. Учебные учреждения не могут справиться с этой задачей сами, поэтому требуется участие родителей. Выше были представлены примеры занятий с ребенком в активной деятельности, следует начать с малого, с утренней зарядки, разминки при утомляемости, даже при выполнении домашнего задания и тогда при систематическом занятии, точного и правильного выполнения упражнения, результат не заставит ждать. Дети будут меньше жаловаться на боли в спине, усталость, появится интерес к активной деятельности.

#### Литература

1. Основы физической культуры [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00182375_0.html) (дата обращения 10.10.2019 г.).
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВОСТОЧНО – ЕВРОПЕЙСКОГО РЕГИОНА СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Клокова Е.А.**

*Белгородский государственный технологический университет  
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы и направления физкультурно-спортивной работы со студентами с учетом состояния здоровья, экономических реалий, экологической обстановки в Восточно-Европейском регионе. Дан анализ векторов тематических исследований в данной области и возможные перспективные направления дальнейшего развития.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, восточноевропейский регион, исследования.

Практическое осуществление всевозможных научных планов - весомое назначение физической культуры в учебных заведениях. Некоторые из этих планов реализуются при экономической помощи правительства. Но главная доля планов реализуется как инициатива учителей учебных заведений. Все это, взятые совместно, создают конкретную научно-исследовательскую среду, которая содействует прогрессу физической культуры - спортивной работы в образовательных учреждениях. Исследование стезей совершенствования самочувствия студентов, становление различных видов спорта, создание одобрительных обстоятельств формирования положительного отношения молодежи к здоровому образу жизни, подготовка профессионально-прикладных способностей грядущего специалиста и другие. Спрос на эти работы обоснован негативными тенденциями к увеличению количества случаев плохого самочувствия у студентов. Эти проблемы свойственны для всех государств Восточной Европы. В том числе и в большинстве развитых государствах региона (например, в России) имеется аналогичная тенденция снижения уровня здоровья студентов. Вместе с тем государства сего региона имеют большое количество совокупных задач, которые касаются развития физической культуры и спорта в молодежной среде [1].

Нужно отметить, что государства Восточно-Европейского региона (Украина, Польша, Российская Федерация, Беларусь и Молдова) имеют равные климатические и географические обстоятельства. Больше пятидесяти процентов земли Украины и Белоруссии, северо-восточной доля Польши и западной части РФ все еще загрязнены радиацией, появившейся в итоге трагедии на атомной электростанции (Украина, Чернобыль, 1986). Дальнейшие результаты данной трагедии продолжают негативно воздействовать на самочувствие молодежи, собственно, что настоятельно требует консолидации научных исследований данных государств в данном направлении. Он предназначает необходимость в координации соответствующих изучений научных работников данных государств.

Развитие спорта в среде учащихся данных государств случается в узком кругу институтов, ВУЗов и академий. Свойственной особенностью сего региона считается присутствие филиалов физического воспитания в структуре высших учебных заведений (с персоналом от 5 до 70 человек): в пределах 300 филиалов в Украине, Польше, РФ и несколько меньше в Беларуси и Молдове. Эти учебные заведения имеют дисциплину «Физическое воспитание» в собственных учебных программках. В большинстве учебных заведений данная дисциплина считается неотъемлемой (2-4 часа в неделю). В данный момент бывает замечено желание устроить данную дисциплину факультативной (Польша, Украина, Молдова и отчасти Российская Федерация и Беларусь). Кроме того,

особенностью государств сего региона считается практика физиологического воспитания деления на классы, в зависимости от самочувствия студентов:

1) Основная группа самочувствия (состоит из учащихся, не имеющих проблем со здоровьем);

2) Подготовительная группа самочувствия (студенты с малозначительными нарушениями здоровья)

3) Особая группа самочувствия, состоящая из учащихся с нарушениями самочувствия. Из данной группы выделяется группа лечебной физической культуры, складываемая для учащихся с патологиями и студентов-инвалидов [2].

Государства восточноевропейского региона имеют приблизительно равную систему изучения тренеров и учителей. Это изучение, в случае если в ведущем ведется на факультетах (или институтах) физического воспитания педагогических институтов (примерно 15 в любой стране) и в предназначенных учебных заведениях профиля физической культуры (приблизительно 6 в любой стране). Наикрупнейшие технические институты в данных государствах еще промышленяют подготовкой тренеров, инструкторов по физической культуре и учителей (примерно 5 в любой стране). В спортивных состязаниях эти учебные заведения всерьез соперничают со специальными учебными заведениями физической культуры. Особой особенностью государств сего региона считается двухступенчатая подготовка научных сотрудников: кандидат наук и доцент.

В конце концов, государства восточноевропейского региона чувствуют те же трудности в физическом воспитании студентов, защиты и совершенствования самочувствия учащихся, развития спорта, подготовки научных сотрудников и других. Повышенное излучение загрязнения заставляет научных работников данных государств находить решение трудностей улучшения самочувствия студентов. Научные исследования в данных инструкциях нередко дублируют друг друга. Это приводит к неоправданным денежным потерям и неэффективной работе исследователей в этих государствах. Необходимо отметить, собственно, что в данном регионе применяется русский язык: в большей степени в РФ, Белоруссии и Украине и в меньшей степени в Польше. Это позволяет большинству научных работников общаться и представлять собственные работы на понятном для них языке. В данном регионе бывают замечены положительные тенденции применения английского языка в научной сфере учебных заведений. Вот отчего спрос на концентрации и координации научных результатов Восточно-Европейских научных работников в решении задач физической культуры и спорта в учащейся среде.



В последние годы изучения, касающиеся качества жизни и самочувствия учащихся, развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях, более определяются на решении прикладных задач. Анализ тематических направлений исследований свидетельствует о наличии одинаковых проблем в государствах Восточно-Европейского региона в образовательных физкультурно-спортивных учреждениях. К этому возможно прибавить и исследовательские работы научных работников из примыкающих государств: Литвы. Автор изучил размашистый круг задач, свойственных для учебных заведений собственных государств и для всего Восточно-Европейского региона. Гигантская доля информации сконцентрирована в нескольких базах данных: Index Copernicus (Польша) RISC (Россия), Государственная книгохранилище Украины (Украина). Иная доля освещена в журналах данных государств. Это распространение информационных ресурсов на научные исследования настоятельно требуют анализа последних исследований физической культуры и спортивных проблем в среде учащихся. Это позволит обозначить многообещающие направления развития данных тем.

Изучения на 2013-2015 годы представлены русскими авторами (70%) и авторами из иных государств (30%). Направленный на определенную тематику фокус исследований представлен заметками о всевозможных качествах физического воспитания, спорта и самочувствие студентов. Темы обхватывают еще соседние области: биомеханика, кинезиология, медицина, психология, социология, технологии спортивного инвентаря. Также, темы включают изучения эффективности занятий и выбора вида спорта, функциональность, сохранения здоровья и иные междисциплинарные направленности

Наибольшее количество исследований представлено в направлении «Здоровье и качество жизни». Авторами установлены общие и частные компоненты здоровья: двигательная активность, мотивация, морфофункциональное состояние, психологическое состояние, самооценка и другие. Авторы приводят конкретные рекомендации по повышению показателей здоровья и качества жизни.

Среди них можно выделить работы, характеризующие современного студента:

1) абсолютное большинство студентов имеют высокие показатели жизнестойкости и показатели в пределах нормы

2) динамика физической работоспособности студентов зависит от периода недели и срока обучения студентов в учебном заведении. На протяжении учебной недели изменения физического состояния типичны для студентов первого и второго курсов. У студентов третьего курса динамическая кривая работоспособности имеет нисходящий характер. У студентов старших курсов – восходяще-нисходящий.

3) чередование и равноценное соотношении подвижных и элементов спортивных игр повышает общий уровень соматического здоровья, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, самочувствие, активность и настроение студентов.

4) показана возможность деления на группы по показателям функциональных сдвигов в экстремальной ситуации. Наиболее значимыми показателями являются скорость и точность прохождения психофизиологических тестов с разными режимами подачи сигналов. Также функциональные сдвиги перед выполнением упражнения экстремального характера.

К возможным перспективным направлениям будущих исследований повышения качества жизни студентов и уровня их здоровья можно отнести следующие:

- Реорганизация системы физического воспитания учащихся.
- Новые привлекательные формы физической активности учащихся.
- Регулирование двигательной активности учащихся с учётом мотивации достижения успеха или же избегания неудач.
- Привлечение студентов-спортсменов в учебные заведения.
- Механизмы заинтересованности учебного заведения в развитии спорта между учащимися.
- Создание условий сочетания учебных занятий с тренировками для спортсменов.
- Определение моментов, содействующих увеличению мотивации к занятиям спортивными играми в системе физкультурно-оздоровительных занятий учащихся.
- Увеличение стойкости к психофизиологическим стрессам у учащихся.
- Восприятие качества жизни студентами-инвалидами.
- Составление культуры самочувствия учащегося.
- Профессионализм и умелое знание специалистов в сфере физической культуры и спорта [3].

#### Литература

17. Головкин Н.Г., Багиров Ш.Ш., Куликов И.А., Куликова И.В., Мусиков Г.В., Клокова Е.А. Физическая подготовка спортсмена / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар. науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – Ч.1.– С. 85-91.
18. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении [Текст] / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2016. – Вып. 3. – С. 139-147.
19. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов ВУЗа [Текст] / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 21-26.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Саласина А.А., Борисов Б.Н.**

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа»,  
Россия, п. Маслова Пристань  
Alino4ka787@mail.ru, temp1001@mail.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль физической культуры на здоровье учащихся. Выявлено, что физическая культура играет ключевую роль в повышении работоспособности учащихся в учебном процессе, приобщение их к регулярным занятиям физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, школа, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

В современном обществе физическая культура и спорт — это неотъемлемая часть жизни, сфера социальной активности, которая представляет собой комплекс физических и психологических ценностей, формируемых и применяемых людьми в целях развития физических качеств, поддержания хорошего самочувствия, улучшения физических показателей, эмоциональной разгрузки [1, с 26].

Физическая культура и спорт – основная составляющая формирования у учащихся привычки к здоровому образу жизни, в организации досуга занимающихся. Вследствие чего роль физического воспитания в условиях школы трудно переоценить.

Физическая культура выступает уникальным средством потенциала здоровья учащихся. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, оптимизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление. Организация специальной физкультурно-оздоровительной деятельности в системе общеразвивающих занятий с детьми на свежем воздухе предполагает нормализацию, уравнивание духовно-нравственного и физического самочувствия ребёнка, установление внутренней гармонии и комфорта во взаимоотношениях с внешним миром социума. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному

использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение [2, с 112].

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

1. активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;
2. поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
3. укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
4. содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
5. овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Главная задача учителя физической культуры, классного руководителя, родителей состоит в том, чтобы выработать у детей школьного возраста потребность в занятиях физическими упражнениями, увеличить двигательный режим каждого ребёнка.

Учитель физической культуры, на основе имеющихся данных о состоянии здоровья ребёнка, основывается на индивидуальном подходе при подборе физического упражнения. Он также принимает во внимание результаты контроля и рекомендаций (по состоянию здоровья) родителей. Учитель физической культуры, сопоставляя нормативные и фактические результаты тестирования физических показателей, достигнутых учеником в процессе выполнения нормативов, устанавливает, какие физические качества недостаточно развиты у ребёнка, и соответственно, должен направить своё профессиональное внимание на их систематическом совершенствовании. Известно, что под воздействием регулярных занятий дома физическими упражнениями происходит функциональное и двигательное самосовершенствование оздоровительно-образовательной культуры ребёнка.

Для устранения проблемы малоподвижности следует сформировать у учащихся постоянной необходимости в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, формирование главных двигательных качеств, развитие умений организации ежедневного двигательного режима, для чего следует значительное усовершенствование свойства движения физического воспитания и образования молодого поколения [3, с 68].

Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности, учащих в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

Суть уроков физической культуры основывается на широком применении знаний, умений и навыков в том, чтобы использовать ресурсы физической культуры, применять спорт и профессионально-прикладную физическую подготовку для получения персонального и группового навыка физкультурно-оздоровительной работы. На уроках учащиеся учатся регулировать собственную двигательную активность, сохранять нужную степень физической активности в период обучения, обретают навык коррекции своего физического состояния, обучаются применять ресурсы физической культуры с целью организации активного отдыха, профилактики заболеваний, избежание травматизма.

Физическим воспитанием детей школьного возраста призваны заниматься семья и педагогический коллектив школы. И всё-таки особое место в этом воспитательном процессе отводится учителю физической культуры.

Целью физического воспитания учащихся считается: совокупность организационно — методических, пропагандистских и воспитательных мер, способных гарантировать оздоровление учащихся средствами физической культуры и спорта. Способствовать в подготовке всесторонне развитых специалистов высокопроизводительного труда по избранной профессии и защите Родины, способных применять и внедрять основные принципы здорового образа жизни в условиях предстоящей производственной работы [4, с 9].

Основными задачами физического воспитания в школе является:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Развитие двигательных способностей.
3. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Значимость занятий физической культурой обусловлена возрастом и изменением характера нагрузок на организм в связи с усложнением социальной жизни, сокращением количества уроков физической культуры вызывающих отрицательные сдвиги в состоянии здоровья. Повышению массовости физической культуры и спорта в России будет способствовать увеличение физкультурной и спортивной деятельности, усовершенствование её организации по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

### Литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
3. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
4. Масияускене О. В., Муравянникова Ж. Г. Валеология: учебное пособие — Ростов Н/Д; Феникс, 2008. -251 с. 4. Ямпольская Ю. А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал.- 1998.-№ 1.- С.9–11.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Клокова Е.А.**

*Белгородский Государственный Технический Университет  
им. В. Г. Шухова, Россия, г. Белгород  
kloкова-69@bk.ru*

**Аннотация.** В статье представлены доказательства важности развития, совершенствования в условиях современного времени физической культуры в системе образования в целом и в системе высшего образования в отдельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, система образования, физическое воспитание, преподавание, методика

Тема значимости физической культуры в современной системе дошкольного, школьного и высшего образования особенно актуальна. Широкодоступные источники информации, такие как интернет дают такое определение физической культуре:

**Физическая культура** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая активность в истории человека зародилась еще с момента его появления на Земле. Движение – это жизнь. Человек двигался: охотился, мигрировал и т.д. для того чтобы выжить. Позднее физическая активность окультуривалась, становилась

способом воспитания профессиональных физических навыков у последующих поколений, сравнение этих навыков в разного рода физических упражнениях. Такую физическую активность уже можно назвать физической культурой и спортом.

Сейчас человечество воздвигло себя на такой уровень развития, технологического развития, когда физическая активность сводится практически к нулю, так как для человеческого выживания она перестала быть значимой, люди окружили себя виртуальным миром, благодаря которому их жизнь стала независимой от внешних природных условий.

Однако исключить физическое движение невозможно, оно необходимо для поддержания здорового тела и психического состояния. Приучать к физическим нагрузкам следует еще с периода формирования и роста организма, поэтому физическая культура на сегодняшний день важная составляющая образовательной системы, а для успешной реализации данной культуры в детской и юношеской жизни необходим грамотный и чуткий педагог.

Каждый период взросления человека уникально важный, но юношество в условиях современных общественных, профессиональных требований превращается в трудный и наиболее ответственный этап жизни. Физическая культура и спорт – это деятельность менее всего приоритетная для технико-гуманитарного студента.

Современные мировые технологии преподавания физической культуры направлены на гуманизацию предмета и ориентированность на личность студентов. Отечественные технологии физического воспитания также значительно пересмотрены за последние годы и нацелены на комплексный подход к вопросам воспитания личности: гармонию интеллектуального и физического воспитания[1]. Это позволяет рассматривать физическую культуру как игру, в которой физическая активность студентов требует обдуманного анализа каждого движения, просчет возможного конечного результата после выполнения этого движения. Такая методика развивает хорошую и быструю реакцию, позволяет упорядочить мозговую активность при физическом и умственном процессах работы.

К сожалению, из года в год растёт число студентов, занимающихся в специальных группах. Их физическое воспитание сводится к теоретическим знаниям физического процесса, что исключает основные физические нагрузки. Занятия в таком специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Установлена устойчивая тенденция снижения уровня физической активности студентов от курса к курсу, хотя многие из них понимают необходимость здорового образа жизни, укрепления здоровья[1], но все это уходит на второстепенный

план, так как учебно-образовательные нагрузки превалируют над физическими, они требуют больших энергозатрат, в результате чего на физическую активность не остается ни времени, ни той самой энергии. При таком случае требуется организовывать комплекс физических упражнений, которые не изматывают студента, а тонизируют.

Для повышения эффективности учебного процесса новые технологии многих исследователей направлены на обеспечение подбора оптимального объема тренировочных нагрузок, активное внедрение профессионально-прикладной физической подготовки с учётом будущей профессии студентов. Результаты социологических исследований свидетельствуют об эффективности действующих программ физического воспитания, а также выявляют пути оптимизации процесса разработки новых[1]. Эти инновации позволяют изменяться консервативной стандартизированной советской системе образования в сфере физической культуры и спорта, так как в современной России подобная система перестала быть эффективной.

Спорт – это труд, физический труд, в педагогической практике основа физической культуры - физическое воспитание. Приучать человека к физической активности – приучать его к труду, закалять в нем силу воли, формировать такие черты характера, как целеустремленность и твердость, самоконтроль и ответственность. Этические ценности приобретаются в ходе кропотливой работы по саморазвитию, самосозиданию и самореализации[2]. Физическое воспитание – одно из возможных условий работы над собой.

В условиях гуманизации общественной жизни возрастает значение воспитания высоконравственной личности в сфере образования и воспитания. Преподаватель, не осведомленный в теории морали и нравственного воспитания, полагающийся только на свою моральную интуицию, не сможет с полной силой выступать в роли наставника и советчика[2]. Только педагог, обладающий способностью выстраивать правильный и действенный диалог со студентом, контролирует процесс физического воспитания в рамках взаимоуважения и взаимопонимания. В связи с этим возрастают роль и значение этического образования будущих специалистов в области физической культуры и спорта[2].

Нельзя переоценить и огромную важность подготовки и переподготовки учителей физической культуры для работы в новых социально-экономических условиях. Нужны поиски эффективных и доступных путей комплексного развития учащихся в свете требований нового федерального государственного образовательного стандарта[1].

Для реализации любого из таких путей необходимо взаимодействие с теоретической научной сферой обучения студентов, которая составляет более 80



процентов от его образовательного процесса. Нахождение баланса между физической и научной сферой образования позволит создать гармоничную программу для их совмещения.

Физическое воспитание в системе высшего образования осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой физического воспитания учащихся. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преимущество с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы[3].

Каждое занятие подразумевает четко спланированный эффективный комплекс последовательных упражнений, которые должны не просто отвечать образовательной программе, но и грамотно предоставляться самим преподавателем. Занятие физкультурой нового времени, которое направлено на личность студента, ориентировано на его способности, желания и возможности. Личностно-ориентированная тренировка это[4]:

- создание условий для улучшения физической подготовленности учащихся, их здоровья, повышения интереса к урокам физической культуры;
- использование различных форм и методов организации деятельности учащихся на уроке, позволяющих раскрыть субъективный опыт учащихся;
- создание атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы;
- использование на уроке дидактического материала, который позволяет студенту выбирать наиболее значимые для него виды деятельности;
- оценка деятельности студента не только по конечному результату, а в ходе процесса его достижения;
- создание атмосферы для природного самовыражения студента[4].

На основе государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования в учебных планах по всем направлениям и специальностям среднего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов (408 ч) на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых зачетов в соответствии с требованиями учебной программы для вузов по физическому воспитанию[3].

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий (36 ч), связанных с лекционным курсом[3]:

- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);

- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);
- основы методики самомассажа;
- методика корригирующей гимнастики для глаз;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);
- методика проведения учебно-тренировочного занятия[5].

Как и во всех учебных заведениях главной формой является урок по физическому воспитанию, основанный на беговых, разминочных упражнениях, но в программу могут входить: гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), лыжная подготовка, легкая атлетика, плавание, единоборства, ППФП, факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту в группах.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах обязана быть многогранна.

Подобные задачи и методики необходимы и в системе школьного и дошкольного образования. При освоении физической культурой не один этап образовательного процесса личности не должен быть упущен. Важной проблемой остается вопрос укрепления здоровья у учащейся молодежи, ведь для социально значимого самораскрытия выпускникам учебных заведений необходимо в будущем уметь реализовать свой личностный потенциал, опираясь на собственные резервы здоровья[1].

Формирование личностного фактора здорового образа жизни — это ориентация на позитивную самооценку, открытое взаимодействие с миром, готовности к изменениям в образе жизни, принятию на себя ответственности.

Правильное преподавание физического воспитания в вузах позволяет добиться того, чтобы физическая культура и массовый спорт стали органичным составным элементом

здорового образа жизни студентов. Этому способствует и специальная подготовка в физкультурных вузах преподавателей физкультуры для высших и средних специальных учебных заведений[1].

Квалифицированный, активный и нравственно образованный преподаватель способен направить студента на путь физического саморазвития, воспитать в нем стрессоустойчивость и умение адаптироваться в коллективной деятельности, раскрывает его возможные лидерские качества. Цель интерактивного обучения - создание комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою успешность, свое интеллектуальное совершенство, что делает продуктивным сам образовательный процесс[4].

Человек, который испытывает положительные эмоции, легче создает «карты восприятия», и они оказываются более качественными. Это значит, что в том числе и студенты легче и точнее вспоминают и осмысливают опыт и идеи[4]. Если студент будет активным участником процесса обучения, он лучше запомнит информацию. На этом принципе построены интерактивные методы обучения.

Физическая культура в независимости от времени всегда будет оставаться важным предметом в системе дошкольного, школьного и высшего образования, ей только требуется постоянное внимание для ее успешной адаптации в атмосфере быстро развивающегося технологичного мира. Понятия «физическая культура» и «физическое воспитание» неразделимы при обучении сменяющихся поколений, их истолкование всегда должно совершенствоваться, вбирать в себя новые и новые методики и ставить перед собой новые и новые задачи.

### Литература

1. Иванков Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт; М.: Издательство ГАОУ ВО МГПУ, 2019. — 103 с.
2. Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В. Основы педагогической и спортивной этики / Э.И. Белгородцева, Н.В. Кожевникова; под общ. ред. В.И. Криличевского. — М.: Издательство КНОРУС, 2019. — 286 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев — М.: Академия, 2005. — 265с.
4. Мокеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия — 2015. — № 1. — С. 82-84.
5. Гугин А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Гугин — М.: Академия, 2004. — 225с.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Строголева Лариса Александровна**

*доцент кафедры государственного и муниципального управления (ВШГУ)  
ФГБОУ ВПО "Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации" Балаковский филиал  
Россия, Саратовская область, г. Балаково*

**Коновалова Валентина Евгеньевна**

**Гафурова Равза Батырхановна**  
*Воспитатель МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 70 «Теремок»  
Россия, Саратовская область, г. Балаково  
KLA-1979@yandex.ru*

**Аннотация.** Тенденция ухудшения показателей здоровья обучающихся продолжает оставаться тревожной. Особо следует остановиться на причине недостаточно эффективного использования мощного потенциала средств физического воспитания для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, психологического здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, психологическое здоровье, интернет-зависимость, гиподинамия.

Воспитание и обучение, досуг и отдых детей и молодежи в современных условиях невозможны без новых информационных технологий, прежде всего, компьютерной техники. Массовое компьютерное обучение, вхождение подростков в мировую информационную сеть (Интернет), внедрение дистанционных форм обучения – основные направления в развитии современного профессионального образования. С постоянным развитием компьютерных технологий растет как число людей, активно использующих компьютер в рабочих целях, так и чрезмерно увлекающихся компьютерными играми и использованием Интернета, так называемых компьютерных аддиктов (под термином «аддикт» следует понимать зависимых пользователей). Как и всему новаторскому, влиянию новых технологий в большей степени подвержено молодое поколение [1].

Сегодня персональный компьютер (ПК) превратился в неременный атрибут работы и жизни. С появлением сети Интернет он стал еще и лучшим способом поиска информации, делового общения, отдыха. Особую тревогу вызывает состояние опорно-двигательного аппарата, осанки, органов зрения и нервной системы.

Главным образом, зависимость от современных компьютерных технологий выражается в двух основных формах:

1. Интернет-зависимость (интернет-аддикция)
2. Чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

Термин «интернет-зависимость Internet Addiction Disorder», еще в 1996 г. предложил доктор Голдберг Айвен Кеннет – американский психиатр и психофармаколог

вкладывая в него не медицинский смысл, а поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь. Для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. Он исходил из предположения о том, что у человека может развиваться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций.

Если сравнивать интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то между ними можно обнаружить много общего. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности, и люди, имеющие черты данного типа, попадают в группу риска в отношении злоупотребления вредными веществами, психологической зависимости от другого человека, зависимости от еды, интернет-зависимости [7].

В классической педагогике издавна утвердилось мнение, что для интеллектуального развития детей и подростков необходимы «сидячие» занятия по развитию речи, счета, конструирования и т. д. Воспитатели и учителя недооценивают роль двигательного анализатора в физическом и психическом развитии детей. Сидячеслушающая организация учебного процесса и неоправданное ограничение движений школьника действуют истощающее и разрушительно на организм, дух и нравственность человечества, что мы вынуждены обратить самое серьезное внимание на это явление и искать средства для борьбы с гиподинамией.

Большую ответственность за сложившуюся ситуацию несет система образования. Крайне низкие показатели здоровья детей раннего возраста свидетельствуют о кризисном положении здоровья нации в целом, ведь, как известно, именно в детстве закладываются основы здоровья на все последующие годы и формируются заболевания, проявляющиеся во взрослом периоде жизни. Е. Е. Чепурных отмечает, что за последние годы в России произошло качественное ухудшение здоровья школьников [10].

В современных российских школах внедряются различные инновации: нетрадиционные формы, методы и технологии обучения. Главной целью модернизации образовательного процесса является создание для учащихся возможности занимать активную, инициативную позицию в изучении школьных дисциплин [6].

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов. Однако тенденция ухудшения показателей здоровья обучающихся продолжает оставаться тревожной. Особо следует остановиться на причине недостаточно эффективного использования мощного потенциала средств физического воспитания для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, психологического здоровья. К таким средствам относятся как традиционные (ЛФК,

гимнастика, массаж, плавание), так и нетрадиционные (танцетерапия, фитбол-гимнастика, китайская гимнастика, индийская хатхайога) [2].

Ряд ученых предлагает широко использовать танцевальную терапию, многогранно воздействующую как на двигательную, так и на психоэмоциональную сферу. Танцетерапия — это вид арт-терапии, где танец используется в лечебных, коррекционных или профилактических целях. Танцетерапия базируется на признании того, что тело и психика взаимосвязаны: изменения в сфере эмоциональной, мыслительной или поведенческой вызывают изменения соматические. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании. Основной концепцией, из которой проистекают все ее утверждения, является положение, что танец это коммуникация, и, таким образом, он удовлетворяет основную человеческую потребность.

Существуют четыре главные классификации, охватывающие основной принцип в танцетерапии:

**1. Телесное действие** – танцевальные движения помогают почувствовать расслабление и стимул одновременно, выразить эмоций

**2. Символизм.** При помощи которого можно вспоминать, вновь проигрывать и заново переживать эмоции.

**3. Терапевтические двигательные взаимоотношения.** Используя собственную высокую чувствительность и навыки, воспроизводить эмоциональное содержание поведения в двигательном отклике.

**4. Ритмическая групповая активность.** Ритм лежит в основе всех аспектов человеческой жизни. В повседневной деятельности разговор, ходьба, работа и игра были бы хаотичны, если бы не были структурированы во времени. Поток вдохов и выдохов, равномерность пульса представляют собой индивидуальные ритмы человека. Когда чувства выражаются в групповом ритме, каждый участник черпает энергию из «общего источника» и испытывает повышенное чувство силы и безопасности. Коррекционная ритмика как составная часть танцетерапии основана на единстве музыки и движения, на активной двигательной деятельности.

Применяя метод танцетерапии с детьми, следует использовать следующие методические приемы:

- дробление движения и его освоение в более медленном темпе под счет;
- применение приема словесного объяснения в сочетании с музыкой и показом;
- применение игрового метода. Игра является ведущей деятельностью детей.

Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности

способствует формированию устойчивого интереса и деятельного мотива к занятиям хореографией;

- образность движений. Каждое движение можно соотнести с определенным образом, что облегчает процесс обучения в этом возрасте [3;4;5;9].

Функция сохранения и укрепления здоровья учащихся занимает особое место в деятельности педагогов в силу того, что сохранение физического и нравственного здоровья является первостепенной задачей любого образовательного учреждения. Т. И. Шамова и Т. М. Давыденко отмечают, что функция сохранения и укрепления здоровья учащихся имеет основополагающее значение еще и потому, что в ней обучаются дети самых разных способностей и возможностей, включая и состояние здоровья. Этот вывод, безусловно, имеет отношение к каждой общеобразовательной школе, дошкольному учреждению или учреждению дополнительного образования. Потому необходима тщательная разработка области знаний, характеризующей процесс[8].

Эффективная деятельность педагогических коллективов, направленная на формирование здоровьесберегающего пространства, находится в центре внимания многих образовательных учреждений страны. Поскольку в структуре заболеваемости детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и психических расстройств, встречаются довольно часто, поэтому выделены наиболее важные стороны формирования здоровьесберегающей среды для профилактики этих нарушений обучающихся.

### Литература

1. Гунн Г. Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых / Г. Е. Гунн. — СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2008. — 20 с.
2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 5
3. Ивашковский А. А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы / А. А. Ивашковский. — Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2006. — 440 с.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. — СПб.: Речь, 2008. — 160 с."
5. Мухина А. Я. Речедвигательная ритмика / А. Я. Мухина. — М.: АСТ; Астрель; Владимир: ВКТ, 2010. — 128 с."
6. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для академического бакалавриата / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 197 с.
7. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0.
8. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 251 с.

— (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 43

9. Хавилер Дж.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Дж. С. Хавилер. — М. : Новое слово, 2007. — 111 с.

10. Чепурных Е. Е. Социальная значимость здоровья в системе образования // Школа здоровья. — 2000. — № 2. — С. 9—20.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)**

**Жилина Л.В., Баева Д.Н., Коренева М.С., Кондратенко П.П.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.*

*Белгород*

*zhilina@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола - упражнений по технике и двусторонней игры - на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий.

**Ключевые слова:** волейбол, юные спортсмены, физическая подготовка, школьная секция.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов (Железняк Ю.Д.).

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скоростно-силовых качеств и быстроты движения. (Железняк Ю.Д.). Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. (Беляев А.В.)

В специальной литературе подробно описываются средства и методы развития скоростно-силовых способностей у квалифицированных волейболистов. Физическая же подготовка юных волейболистов, и прежде всего, развитие скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся волейболом в школьной секции, практически не описывается. Массовый волейбол развивается по пути, по которому идет спорт высших достижений, а он характеризуется повышением требовательности к скоростно-силовой подготовленности. (Железняк Ю.Д.)



Все вышесказанное и определило актуальность выпускной квалификационной работы.

Цель исследования – обосновать методику развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов.

Объектом исследования является скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 10-11 лет.

Предметом исследования является методика развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов школьной секции.

Гипотеза: предполагалось, что применение специального комплекса упражнений и подвижных игр для развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, значительно приблизит их к нормативам ДЮСШ на этапе начальной подготовки 1-го года обучения.

Задачи исследования:

- 1) Определить исходный уровень физической подготовленности юных волейболистов 10-11 лет.
- 2) Разработать методику развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов школьной секции.
- 3) Проверить эффективность разработанной методики.
- 4) Разработать практические рекомендации по развитию скоростно-силовых способностей у детей 10-11 лет.

В процессе исследования проблемы нами были выбраны следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование скоростно-силовых способностей;
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость работы – разработанная методика развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов значительно повысит эффективность тренировочного процесса. Данные исследований внедрены в практику учебно-тренировочного процесса секции волейбола.

Задачи, поставленные в настоящем исследовании, реализовывались поэтапно.

На первом этапе (январь – февраль 2018 г.) был проведён анализ литературы по исследуемой проблеме, определялся комплекс методов исследования, а так же определены пути развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов в школьной секции.

На втором этапе (март – август 2018 г.) была разработана экспериментальная методика по развитию скоростно-силовых способностей волейболистов.

На третьем этапе (сентябрь 20018 – март 2019 г.) был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого определялась эффективность разработанной методики.

На четвертом этапе (март 2019 г.) были проведены обработка и анализ полученных результатов, сделаны выводы о проделанной работе. Закончено написание работы, её оформление.

В педагогическом эксперименте принимали участие школьники, занимающиеся в спортивной секции волейбола. Участники эксперимента были разделены на две группы по 12 человек в каждой.

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана методика развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов школьной секции с использованием специально разработанного комплекса упражнений на скорость, силу и прыгучесть.

Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Дозировали нагрузку следующим образом:

Длительность одной серии от 30 секунд до 2-х минут

Интенсивность максимальная

Отдых между сериями от 1 до 3-х минут

Число повторений от 5 до 9.

Для развития скоростно-силовых качеств испытуемых экспериментальной группы использовались повторный и игровой методы.

В подготовительной части занятия осуществлялась подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части. В эту часть тренировки были включены разновидности ходьбы (на пятках, на носках, на внешних и внутренних сводах стопы, в приседе), передвижения в волейбольных стойках (высокой, средней), общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения.

Отличительной чертой экспериментальной методики являлось то, что в первой половине основной части тренировки для развития скоростно-силовых способностей использовались упражнения для развития скоростных способностей. Во второй половине основной части занятия проводились упражнения для развития силы и прыгучести. При этом чаще всего использовались разновидности повторного метода.

В заключительной части использовались упражнения на развитие гибкости (у «шведской стенки», на гимнастических матах, в парах), на восстановление дыхания, подводились итоги тренировки.

Ниже приведены комплексы упражнений, способствующие развитию прыгучести, а также скоростных и силовых способностей.

Общий объем упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей, составлял 20 минут. В каждое занятие включали 4-5 упражнений из разработанной нами методики.

До начала эксперимента было проведено предварительное обследование (результаты обследования занимающихся контрольной и экспериментальной группы представлены в табл 1).

Определялась достоверность различий между результатами, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Достоверными считались различия на 5% уровне значимости.

В процессе предварительного тестирования были получены результаты, характеризующие уровень развития скоростно-силовых способностей экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента. Результаты их отображены в таблицы 1.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	ЭГ	КГ
1.	Бег (5х6 м), с	12,0 (100%)	15,6 (70%)	15,5 (70,9 %)
2.	Прыжок в длину с места, см	185 (100%)	160 (86,4%)	162 (87,5%)
3.	Прыжок вверх с места, см	40 (100%)	25 (62,5%)	22 (52,5%)
4.	Метание н/мяча – сидя, м (1 кг).	5,8 (100%)	4,5 (77,5%)	3,8 (65,5%)
5.	Метание н/мяча – стоя, м (1 кг).	11,0 (100%)	7,25 (65,9 %)	7,4 (67,2 %)

Как видно из таблицы 1, достоверных различий не обнаружено между показателями предварительного тестирования, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Данный факт свидетельствует о том, что до начала формирующей части эксперимента группы были однородны.

В таблице 2 мы можем наблюдать динамику показателей физической подготовленности до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

В таблице 2 мы можем наблюдать динамику показателей физической подготовленности до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.

В следующем тесте «бег (5х6 м)», мы так же наблюдаем, что испытуемые экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1 секунду, а контрольной на 0,6 секунды.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы программы ДЮСШ 1-го года обучения	Группы			
			ЭГ		КГ	
			До	После	До	После
			P			
			<0,05		>0,05	
1.	Бег (5х6 м), с	12,0 (100%)	15,6 (70%)	14,6 (78,4%)	15,5 (70,9 %)	14,9 (75,9%)
			P			
			<0,05		>0,05	
2.	Прыжок в длину с места, см	185 (100%)	160 (86,4%)	172 (92,9%)	162 (87,5%)	164 (88,2%)
			P			
			<0,05		>0,05	
3.	Прыжок вверх с места, см	40 (100%)	25 (62,5%)	34 (88%)	22 (52,5%)	25 (62,5%)
			P			
			<0,05		>0,05	
4.	Бросок н/мяча – сидя, м (1 кг)	5,8 (100%)	4,5 (77,5%)	5,6 (97,9%)	3,8 (65,5%)	4,3 (74,1%)
			P			
			<0,05		>0,05	
5.	Бросок н/мяча – стоя, м (1 кг)	11,0 (100%)	7,25 (65,9 %)	10,3 (93,6%)	7,4 (67,2 %)	8,6 (78,1%)
			P			
			<0,05		>0,05	

В тесте «прыжок в длину» юные волейболисты улучшили свои показатели на 6,5 %, а в контрольной на 0,7 %; в прыжке вверх в экспериментальной группе показатели увеличились на 25,5%, тогда как в контрольной на 10%; В броске набивного мяча сидя результаты экспериментальной группы составили 20,4%, а контрольной 8,6%; в тесте «бросок набивного мяча стоя» испытуемые экспериментальной группы улучшили показатели на 30,7%, контрольной – 10,9%. У испытуемых экспериментальной группы выявлены достоверные изменения со степенью достоверности  $P < 0,05$ , а в контрольной группе достоверных изменений не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Испытуемые экспериментальной группы приблизились к нормативам программы ДЮСШ 1-го года обучения, тогда как юные волейболисты контрольной группы улучшили свои результаты, но значительно отстают от нормативов примерной программы ДСШ по волейболу.

Можно сделать вывод, что в показателях физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы имели более высокий прирост результатов

относительно результатов юных волейболистов контрольной группы. У испытуемых экспериментальной группы во всех тестах выявлены достоверные изменения со степенью достоверности  $P < 0,05$ , а в контрольной группе достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, в результате анализа педагогического эксперимента мы обнаружили, что результаты повысились за счёт того, что на занятиях в экспериментальной группе применялась разработанная нами специальная методика по развитию скоростно-силовых способностей у юных волейболистов в школьной секции. Поэтому, можно констатировать, что разработанная и апробированная методика прошла успешно испытания и оказалась эффективной.

Выводы:

1. Успех в спортивной деятельности, юных волейболистов напрямую связан с их физической подготовленностью, которая играет важную роль, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Результаты исходных тестирований показали недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей у юных волейболистов, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Относительно нормативных требований программы ДЮСШ по волейболу у юных волейболистов 1-го года обучения, уровень физической подготовленности к началу педагогического эксперимента был очень низкий и составлял, примерно на 10 – 20 %, ниже среднего требуемых программой ДЮСШ.

3. Проанализировав, результаты исходного тестирования, и сравнив их с показателями итогового тестирования, мы обнаружили, что улучшения результатов по развитию скоростно-силовых способностей за семь месяцев тренировочных занятий признано статистически достоверным во всех тестах в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе тоже произошел прирост показателей, однако достоверных различий не обнаружено.

4. Самый высокий прирост в экспериментальной группе мы обнаружили, в тесте метание н/мяча стоя на 30,7%, а в прыжке вверх на 25,5%, наименьший прирост результата был в тестах: бег 5х6 м – 7,6 %; прыжок в длину с места – 6,5 %. Это свидетельствует о том, что внедрение разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы повысил уровень физической подготовленности у испытуемых.

5. Результаты педагогического эксперимента позволили нам утверждать, что разработанная нами методика по развитию скоростно-силовых качеств у юных

волейболистов 10-11 лет школьной секции волейбола оказала положительный результат на испытуемых экспериментальной группы и оказалась эффективной.

#### Литература

1. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. – 193 с.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др. - М. ; Издательский центр «Академия», 2002.- С. 144-195
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт , 2004. - 463 с.: ил
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. [Текст] / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 2009. - 336 с.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СЕГМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

**Горпинка М.И. Вигилянтова Т.А., Красникова Т.Д. Рашевская Т.В.**

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр Белгородского района Белгородской области*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» Россия, г. Валуйки*

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «ДЮСШ по зимним видам спорта» Россия, г.Белгород*

**Аннотация.** По мере развития ребенка любого возрастного периода происходит два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка стремительно развивается, поэтому в этом периоде соотношение между процессами складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, двигательная активность, школьники, здоровье, физические качества.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех возрастных этапах. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» предполагает повышение двигательной активности подрастающего поколения. Формирование у школьников установок на здоровый образ жизни приобретает актуальный характер, так

как наше общество отмечает неутешительную статистику: в последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся образовательных учреждений всех типов. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья и значительная часть нарушений здоровья у детей вызвана неправильным образом жизни, а также снижением уровня двигательной активности. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40 процентов, а в старших – 75-85 процентов. Анкетирование, проведённое среди обучающихся 4-6 классов МБОУ «СОШ №2» г.Валуйки выявило, что всего лишь 52,9% опрошенных школьников (63 обучающихся) занимаются физической культурой и спортом три и более раз в неделю, что соответствует 4-6 часам в неделю. Остальные респонденты отметили, что занимаются мене трёх раз в неделю и ли вообще не занимаются.

Учеными обосновано, что с началом учебного процесса примерно на 50% падает дневная двигательная активность, и увеличиваются нагрузки психологического и индивидуального порядка. Минобрнауки России отмечает, что уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18 %) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья. Приведенные данные свидетельствуют о том, что важнейшим фактором, негативно влияющим на формирование здоровья детей, являются низкая двигательная активность и неэффективное физическое воспитание детей, в том числе с отклонениями здоровья. Выявлено, что существующая организация учебного процесса в школе и режим дня не обеспечивают полноценную биологическую потребность организма обучающихся в двигательных локомоциях. Двигательная активность – это принцип всестороннего гармонического развития ребенка, а комплекс ГТО органично вписывается в данный процесс в качестве важного жизненного сегмента. В то же время научные исследования показывают, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в возрасте детей 7-10 лет, что означает важность этого периода жизни человека, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей данного возраста. ФГОС определили «портрет» выпускника начальной школы. Одним из требований является – «выполнение основ правил здорового и безопасного образа жизни» (в частности и в понимании двигательного режима). Важнейшими задачами учителя физической культуры являются формирование у школьников уверенности в необходимости ведения здорового образа жизни и в частности соблюдение двигательного режима дня через урочные и внеурочные формы. Важно сформировать у ребёнка потребность к занятиям физической культурой и спортом, а также

самостоятельным двигательным видам деятельности. И этому должен способствовать физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО является инструментом учителя физической культуры для решения целей и задач по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни детей школьного возраста. Введение начальной ступени норм комплекса ГТО выдвигает основную задачу, связанную с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих в условиях младшего школьного возраста повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования этой ступени комплекса. Для реализации комплекса ГТО учителю необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему теоретических знаний и практических занятий, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО. Основной целью работы учителя физической культуры является обучение обучающихся приемам разноуровневых заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельных действий. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками и умениями, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, упражнения, которые являются основой утренней гимнастики, динамические паузы и физкультурные минутки, и используются во время приготовления домашних заданий и входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств. Это, стойкие навыки ходьбы и бега. Умение управлять скоростью и темпом движения, длиной шага, силой отталкивания в упражнениях, это, помогает организовать место для занятий в школе и дома. Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как выбрать и подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. Это, ознакомление детей с историей развития ГТО, основными терминами и понятиями в области физической культуры и спорта. Большое внимание следует уделять темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Двигательные режим», «Основы здоровья». Также рекомендуется через проектно-исследовательскую деятельность формировать у обучающихся потребность к познанию своего организма. В частности используя тестовые батареи комплекса ГТО провести исследование своих физических качеств и с учётом контрольных результатов скорректировать систему занятий по совершенствованию физической подготовки.

Важную роль, в развитии физкультурной самостоятельности школьников по подготовке к сдаче нормативов ГТО, а следовательно и повышению двигательной



активности принимают родители, особенно на ранних этапах. Учителю следует подключать их к этой работе как помощников единомышленников. Однако такой подход должен быть разумным, чтобы не произошло подмены самостоятельности ученика «самостоятельностью» его папы или мамы. Физическая культура – удовольствие, а не тяжкий труд. Прекрасно, когда есть возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит вашему образу жизни, соответствует вашим предпочтениям и состоянию здоровья – как бы то ни было, а упражнения должны быть в радость. Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребенка к занятиям физической культурой. Трудно вызвать у детей желание к физическим упражнениям, если сами родители считают это дело скучной и неприятной «работой». Дети подражают родителям во всем, поэтому не стоит ждать от детей активности, если папа рассуждает о пользе физических упражнений лежа на диване, а мама прогулкам с ребенком на свежем воздухе предпочитает двухчасовое общение с подругами по телефону. Ребенок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то, или иное упражнение. Отличная идея пригласить на такие тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах. Чтобы родители стали нашими единомышленниками, надо организовать консультации, практикумы для родителей, провести родительские собрания, знакомящие с новыми методами оздоровления. Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего нужен комплекс ГТО. Эту мысль необходимо прививать нашим ученикам и их родителям. Таким образом, такая системная работа с активным участием родительской общественности по внедрению всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать повышению мотивации участников образовательного процесса как со стороны обучающихся, так и их родителей.

В Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года в разделе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» отмечается, что увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности данной категории населения на втором этапе (2016-2020годы) должен достичь до 80 процентов, а достижение объема недельной двигательной активности достичь 6-12 часов, при не менее – чем 3-4 разовых занятиях, в зависимости от возрастных и других особенностей граждан. Также в Стратегии

отмечается, что в качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на втором этапе (2016-2020 годы) должны достигнуть не менее 40 процентного показателя сдавших нормативы ГТО от общего числа обучающихся и студентов.

#### Литература

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
2. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Организация двигательного режима. [Электронный ресурс] URL: <http://medlec.org/lek-112693.html>
3. Ким Т.К. Формы организации взаимодействия школы и семьи в физическом воспитании – Научно-методический журнал «Физическое воспитание».
4. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 140-летию Белгородского государственного национального исследовательского университета «Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта, 1-3 ноября 2016 года, Белгород, 2016 [Электронный ресурс] URL
5. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р.

### ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ

Куценко Р.В.

МБОУ СОШ № 42, Россия, Белгород

**Аннотация.** Одной из важнейших задач сегодня становится развитие положительного интереса к физической культуре и спорту. Именно поэтому важно формирование благоприятного эмоционального фона учащихся на уроке. В статье поднимаются условия формирования эмоционального фона на уроках физической культуры, способы его поддержания для достижения удовлетворенности учебными занятиями.

**Ключевые слова:** эмоциональный фон, учебная активность, мотивация, деятельность, игра.

Современные уроки физической культуры не только средство физической подготовки и укрепления здоровья школьников. Согласно статье 28 Федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации (№ 329-ФЗ) для популяризации школьного и студенческого спорта важно вовлечение учащихся в занятия физической культурой. Таким образом, уроки физической культуры приобретают важное значение для формирования имиджа активного, здорового человека, который старается всесторонне развивать себя.

Однако, чтобы такой интерес у учеников сформировать, нужно преодолеть устаревшие формы и методы педагогической деятельности. Для чего это нужно? В первую очередь потому, что современные дети имеют совершенно иную мотивацию,

нежели ранее. Для них неактуально заниматься хорошо просто, что узнать новое или получить хорошую отметку. Как правило, они задаются вопросами: а надо ли мне это? А интересно ли это мне? Именно поэтому важно при формировании физических качеств и двигательных навыков не забывать о создании интереса и положительного отношения к урокам физической культуры, как одного из факторов мотивации к учебе.

Обратим внимание, что среднее звено школы, это дети, переживающие подростковый период, наиболее сложный не только в физическом, но и в психологическом аспекте. Как указывает Надсонова Л.В. (Надсонова, 2013), проблемы развития мотивационной сферы учащихся взаимосвязаны с возрастной динамикой мотивов учения. Л.И. Божович (Божович, 1984) разделил мотивы учения на две группы: мотивы, связанные с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения; взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Именно в среднем звене у учащихся формируется отношение к предмету: позитивное либо негативное, возникающее постепенно по мере накопления знаний и усвоения навыков. А как известно, лучше всего знания и навыки усваиваются в процессе деятельности, что говорит о важности активности на уроках.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Мы полагаем, что созданию положительного эмоционального фона должно уделяться особое значение, он должен формироваться до урока и поддерживаться в течение его. Заметим, однако, что эмоциональный фон может меняться в течение урока как в результате субъективных (настроение учащегося и педагога, самочувствие, настрой, успех или сложности в деятельности), так и объективных (смена видов деятельности, переход от простого к сложному) факторов. Тем не менее, практика показывает, что урок физической культуры тогда приносит радость, когда учащиеся двигаются, знают и видят результаты своего труда, видят перед собой положительный пример в лице учителя. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий педагога перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Для того чтобы разнообразить проведение уроков и сформировать благоприятный эмоциональный фон на уроке можно использовать различные методы: групповая, круговая либо фронтальная организация занятий, смена обстановки и физических упражнений, использование игровой и соревновательной деятельности, командных спортивных игр. Стоит обратить особое внимание, что ничто так не мотивирует подростков как соревнование (более характерно для 7-8 классов) и игра (чаще увлекает 5-

б классы), потому их наиболее целесообразно использовать на уроках как для повышения двигательной активности, так и для достижения чувства удовлетворения уроками физической культуры, что в результате формирует благоприятный эмоциональный фон.

Игра – наиболее привычная форма занятий в 5-6 классах. Однако в учебном процессе она используется не как развлечение, а скорее, как способ развития. Благодаря активным играм учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают свою физическую и психическую стороны. Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физической культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Обратим особое внимание на то, что подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Например, на одном и том же уроке нежелательно совмещать изучение нового материала по гимнастике или легкой атлетике с разучиванием новой игры.

Рассмотрим подробнее несколько подвижных игр. Например, «Часовые и разведчики». Данная игра способствует формированию базовых навыков для игры в баскетбол. Для организации игровой деятельности необходим баскетбольный мяч и две команды («Часовые» и «разведчики»), находящиеся в шеренгах по противоположным сторонам площадки. Задача команды «разведчиков» - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик». Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Как правило учащиеся во время проведения этой игры испытывают азарт, пытаясь «захватить врага» или «обмануть часового», активно болеют участников своей команды. К тому же такая игра способствует сплочению групп на фоне общей цели – победить.

Для развития скоростных навыков на уроке можно использовать игру «Пятнашки маршем». Суть ее заключается в следующем: Две команды располагаются в шеренгах на

противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3—5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды. Фактор внезапности, однако в то же время ожидаемой неожиданности, способствует повышению эмоционального фона у учащихся, активизирует их физическую и психическую деятельность. Важна не только скорость, но и ловкость.

Все также показывает высокую эффективность в развитии волейбольных навыков традиционная игра «Пионербол». Как и предыдущая, она основана на соревновательном духе и способствует активизации деятельности на уроке, что, в свою очередь, приводит к удовлетворенности собой и занятием.

Что еще важно для формирования благоприятного эмоционального фона на уроке физической культуры? Педагог должен тот фактор, что учащиеся уже обладают определенной физической подготовкой и навыками, имеют опыт участия в разных видах подвижных игр. Поэтому игра хоть и должна быть посильной, объяснение требований к игрокам должно быть кратким, лучше уделить внимание технике и тактике игры.

Также для сохранения благоприятного эмоционального фона не только у отдельных учеников, но и в классе в целом важно помнить, что обычно класс – смешанная группа, в которой одни сильнее, другие слабее, отличается также выносливость, ловкость. Особенно заметен гендерный аспект, потому нужно обращать внимание и соблюдать примерно равное количество мальчиков и девочек, сильных и слабых игроков в каждой команде. Недостаточно физически крепких, но переоценивающих свои силы игроков следует сдерживать разнообразными приемами, например, предлагать почаще отдыхать, используя начерченные кружки, где участник имеет право быть временно вне игры. Но это, конечно, не должно задевать самолюбия играющих, подчеркивать их временное отставание от товарищей по состоянию здоровья и в физическом развитии. Сообщения о результатах игры надо сопровождать кратким ее разбором.

Таким образом, можно сделать вывод, что положительный эмоциональный фон на уроках физической культуры в среднем звене зависит от следующих факторов: использование разных видов работы (фронтальная, групповая), грамотное чередование их, соблюдение периодов активности и отдыха в результате смены видов деятельности, использование игровых и соревновательных моментов. Значение благоприятного эмоционального фона на уроках неоспоримо: он способствует развитию интереса,

формирует стойкую мотивацию и способствует благополучной эмоциональной атмосфере занятий.

#### Литература

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. – Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Анжиганова В.Н. Современное использование подвижных игр на уроках физической культуры / В.Н. Анжиганова // Обучение и воспитание: методика и практика. - № 8. – 2013. – С. 204 – 207.
3. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. - М., 1972. - С. 7-44.
4. Надсонова Л.В. Особенности развития мотивации подростков на уроках физической культуры / Л.В. Надсонова // Достижения вузовской науки. - № 7. – 2013. – С. 118 – 121.
5. Садыкова С.Л. Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова. – М.: Учитель, 2008. – 92 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ

**Борисова Е.В., Борисов П.А., Юрьева В.Ф., Иванов Д.В., Тарасенко Ю.С.**

*Белгородский Государственный Технологический Университет  
имени В. Г. Шухова, МАНОУ «Шуховский Лицей», НИУ «БелГУ» Россия, г.  
Белгород*

Shehanina.kate@mail.ru, paviel.borisov.1989@mail.ru, dmitriivanov1999@yandex.ru,  
yurjeva.vict@yandex.ru, tarasenko.ulia97@icloud.com

**Аннотация.** На сегодняшний день многие люди любого возраста подвержены такому заболеванию, как сколиоз. В данной статье рассмотрены способы лечения, а также предотвращения этого заболевания посредством плавания. Цель данной статьи – рассмотреть способы плавания, рекомендуемые врачами и специалистами в области лечебной физкультуры, как лечение и профилактику сколиоза. Достижение поставленной цели осуществлялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках сравнительного и логического анализа информации.

**Ключевые слова.** Сколиоз, лечение и профилактика сколиоза, плавание, лечебная физкультура.

Проблема сохранения и совершенствования состояния здоровья студентов, как наиболее активной социальной группы и в перспективе принимающей эстафету развития общества, приобретает в современных условиях особую остроту. Ведь именно студенты, как правило, наиболее подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата, чаще из-за неправильного положения тела на занятиях, требующих долгого нахождения на одном месте в определенной позиции. Это часто приводит к такому заболеванию, как искривление осанки или сколиоз.

Всем известно, что сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Существуют четыре различные степени сколиоза. Общепринято врачами, что первую и вторую степень можно лечить с помощью консервативных методов, а третью и четвертую – только оперативными методами лечения.

Среди консервативных подходов к лечению сколиоза лидирующее место занимает оздоровительное плавание. К сожалению, очень часто на приеме у врача пациенты слышат о том, что необходимо заниматься плаванием, но в то же время врачи не раскрывают, какими же способами необходимо плавать для излечения, либо профилактики сколиоза, несмотря на то, что это имеет большое значение.

Исходя из рекомендации врачей и специалистов, на первом месте стоит упражнение брассом с удлиненной паузой скольжения. Техника данного способа плавания состоит из одного одновременного гребка руками и одного одновременного толчка двумя

ногами. Особый акцент в этом упражнении отводится скольжению в горизонтальном положении.

Поскольку способ плавания брасс достаточно сложнокоординационный, многие люди сталкиваются с проблемой в отталкивании ногами, поэтому способ брасс очень часто заменяют на так называемую комбинацию двух способов плавания: это руки – брасс, ноги – кроль. Данный способ тоже достаточно эффективный в профилактике и лечении сколиоза.

Второй способ по популярности среди рекомендаций врачей и специалистов лечебной физкультуры – это способ брасс на спине. Он тоже может выполняться в различных комбинациях, но наиболее популярный способ: руки – одновременный гребок через стороны, ноги – брасс или кроль.

Следующие два способа плавания – не менее популярны, но менее рекомендованные врачами – это кроль на груди и кроль на спине. Цикл этих способов состоит из двух попеременных гребков и двух, четырех или шести ударов ногами. Поскольку кроль на груди имеет асимметрии, это связано с дыханием, его меньше рекомендуют, чем кроль на спине.

Также стоит отметить более простые упражнения с использованием досточки. Это ноги – кроль на груди, ноги – кроль на спине, ноги – кроль на левом и на правом боку. Также с досточкой можно использовать перемещение: ноги – брасс на груди и ноги – брасс на спине.

Важно отметить, что для поддержания тонуса мышечного корсета, который в свою очередь не позволит позвоночнику искривляться, необходимо заниматься оздоровительным плаванием регулярно. Данные способы плавания являются отличным способом профилактики сколиоза, а также могут помочь людям, страдающим этим заболеванием излечиться. Главное придерживаться правил, установленных врачами и специалистами в области лечебной физкультуры.

### Литература

1. Крамской С. И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. - № 3. – С. 94 – 96.
2. Коруковец А. П., Костицына К. Е. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. — 171 – 173 с.
3. Егоров Д. Е., Куликова И. В., Таволжанская О. В. Оздоровительная компонента дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XIV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. — 64 – 68 с.
4. Айкина Л.И. Методика лечебного плавания Айкиной Л.И. – М., 2016



5. Зацепин Т.С. Ортопедия детского и подросткового возраста. – М: Медгиз, 2016г.
6. Мовшович И. А., Сколиоз. – М., 2014г.
7. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиоз и кифозы. – М: "Медицина", 2013г.

## НАСОСНАЯ ФУНКЦИЯ СЕРДЦА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ДИНАМИКЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК

**Попова И.Е.**

*Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, г. Воронеж  
delta8080@mail.ru*

**Аннотация.** Показано увеличение насосной функции сердца лыжников-гонщиков по сравнению с нетренированными людьми, а также оптимизация кровообращения спортсменов в динамике годичного цикла тренировок.

**Ключевые слова:** ударный и минутный объем крови, лыжники-гонщики, кровообращение.

**Введение.** В настоящее время особенно остро стоит проблема диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов, выявление у них признаков патологических состояний и начальных изменений, ведущих к патологии.

Известно, что особенности центрального кровообращения определяют уровень физической подготовленности спортсменов, а также предрасположенности к тому или иному виду спорта [2, 4]. Для выполнения больших объемов физической работы необходимо хорошее развитие системы кровообращения, поскольку физические нагрузки сопровождаются значительным увеличением потребления кислорода работающими мышцами и повышением выделения углекислого газа и метаболитов [1]. Сердечно-сосудистая система организма играет важную роль в обеспечении гомеостаза и может служить инструментом для анализа развития долговременных механизмов адаптации организма в ходе спортивного тренинга [1, 3, 5].

По этой причине целью наших исследований явилось изучение особенностей насосной функции сердца лыжников-гонщиков в динамике годичного цикла тренировок.

**Объект и методы исследования.** Объектом исследования явились 12 лыжников-гонщиков в возрасте 18-21 года, имеющих уровень спортивной подготовки от кандидата в мастера спорта до мастера спорта.

Насосную функцию сердца оценивали при помощи методики интегральной реографии тела. Для этого применяли реографический аппаратно-программный комплекс экспресс-оценки и мониторингирования параметров гемодинамики на основе тетраполярной реографии и на базе персонального компьютера с соответствующим программным обеспечением (реоанализатор КМ-АР-01, Санкт-Петербург, Россия). Центральную

гемодинамику оценивали по следующим показателям: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), минутный объем крови (МОК, л/мин), ударный объем крови (УОК, мл), сердечный индекс (СИ,  $\text{м}^2(\text{л} \times \text{мин}^{-1} \times \text{м}^2)$ ), ударный индекс (УИ,  $\text{мл} \times \text{м}^{-2}$ ).

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента (t-критерий) и сравнивали с нормами, имеющимися в литературе [1, 4, 5, 7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основными характеристиками центрального кровообращения являются УОК и МОК [1]. Показано увеличение УОК спортсменов относительно не тренированных лиц в различные периоды годового цикла тренировок. Это согласуется с литературными данными, согласно которым регулярные тренировки на выносливость приводят к увеличению систолического объема крови в результате повышения заполнения левого желудочка кровью во время диастолы по сравнению с нетренированным сердцем, что приводит к возрастанию конечно-диастолического объема [7].

Наряду с этим показано увеличение УОК в соревновательном периоде тренировок по сравнению с подготовительным. Полученные данные обусловлены воздействием систематических мышечных тренировочных нагрузок на насосную функцию сердца, что указывает на повышение функциональных возможностей лыжников в период соревнований.

МОК является интегральным гемодинамическим параметром, который определяется УОК и ЧСС. Показано, что МОК лыжников-гонщиков статистически достоверно не отличается от такового лиц, не занимающихся спортом. Это также согласуется с литературными данными, согласно которым в покое сердечный выброс мало изменяется под влиянием тренировки, в том числе направленной на развитие выносливости [7]. В динамике годового цикла тренировок установлено повышение МОК лыжников-гонщиков.

В связи с выраженной зависимостью УОК и МОК от роста и массы тела анализируют отношение данных функциональных показателей к поверхности тела, обозначаемое как ударный индекс (УИ) и сердечный индекс (СИ) соответственно [6].

Величины УИ атлетов превышали значения, характерные для не тренированных лиц. Это указывает на высокую разовую производительность сердца спортсменов (табл. 1). В динамике годового цикла тренировок выявлено увеличение значений данного показателя, что указывает на повышение производительности сердца. Значения СИ испытуемых соответствовали норме для людей, не занимающихся спортом.

Для оперативной индивидуальной оценки изменений минутного объема кровообращения служит специальный показатель - коэффициент резерва (КР), представляющий собой отношение фактического МОК к должной величине этого показателя для условий покоя [6]. Установлено, что у лыжников-гонщиков данный параметр находится в пределах клинической нормы, что указывает на отсутствие недостаточности кровообращения атлетов.

Таблица 1

<b>Параметры</b>	<b>Подготовительный период</b>	<b>Соревновательный период</b>
<b>УОК</b>	102,64±1,9	112,50±2,5
<b>УИ, мл/м<sup>2</sup></b>	62,52±1,9	68,26±1,7
<b>КР</b>	102,44±2,1	105,24±1,7
<b>КИТ</b>	80,30±1,7	80,14±0,5
<b>МОК, л/мин</b>	5,57±0,2	5,93±0,1

Общий тонус артериальной системы оценивали по коэффициенту интегральной тоничности (КИТ). Он наглядно представляет, какую долю времени занимает диастолический участок в продолжительности всего кардицикла [6].

Показано статистически достоверное повышение значения КИТ спортсменов, что указывает на увеличение времени диастолы в кардицикле атлетов. Установленный факт обусловлен влиянием систематической спортивной тренировки, в результате чего изменяется вагосимпатическое равновесие, в условиях покоя снижается диастолический тонус миокарда и увеличивается конечно-диастолический объем желудочков.

В соревновательном периоде не выявлено статистически достоверных изменений значений параметров КР и КИТ (табл. 1). Это свидетельствует о том, что даже в период интенсивных физических нагрузок у спортсменов сохраняется нормально кровообращение в организме.

Для оценки общей и специальной готовности кровообращения лыжников-гонщиков к высоким физическим нагрузкам, оценки работоспособности и функционального состояния спортсменов определяли типы их кровообращения (ТК) [3], которые традиционно интерпретирующиеся как достаточно устойчивые состояния системной гемодинамики [4].

Анализ ТК спортсменов позволил установить наличие у испытуемых преимущественно эу- и гипокинетического ТК. Значения СИ у 41% лыжников соответствовали нормальному диапазону колебаний данного параметра 3,1 – 2, 75 л/(мин×м<sup>2</sup>), что характерного для эукинетического ТК [1]. У оставшихся испытуемых гипокинетический ТК. Величины СИ при этом принимали значения от 2, 41 до 2, 70. То

есть экспериментально показано, что у лыжников-гонщиков преобладает гипокинетический ТК.

Полученные данные дают основание полагать, что постепенно возрастающие физические нагрузки большой мощности, так же как и нагрузки умеренной мощности, способствуют формированию гипокинетического ТК. Он является более выгодным для обеспечения возможности правильной адаптации к тренировочным нагрузкам без патологических проявлений.

Эукинетический ТК занимает второе место по распространенности среди спортсменов.

В соревновательном периоде установлено уменьшение значений СИ у по сравнению с подготовительным. При этом увеличилось число атлетов с гипокинетическим ТК (67 %), в то время как количество спортсменов, имеющих эукинетический ТК, сократилось (33 %).

Результаты полученных данных свидетельствуют об оптимизации кровообращения спортсменов под влиянием усиленных тренировок. Изложенные данные позволяют заключить, что определение ТК имеет большое значение в оценке состояния адаптации системы кровообращения.

### **Выводы**

1. Показано увеличение ударного объема крови лыжников-гонщиков относительно не тренированных лиц в различные периоды годичного цикла тренировок.
2. Установлено увеличение ударного и минутного объема крови спортсменов в динамике годичного цикла тренировок.
3. Показано, что у лыжников-гонщиков преобладает гипокинетический тип кровообращения.

### **Литература**

1. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, 2012. – Л.: медицина. – 464 с.
2. Демин А.Н. Типологическая характеристика центральной гемодинамики у спортсменов в зависимости от положения тела / А.Н. Демин, М.Б. Огурцова, Е.А. Шкопинский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків. : зб. наук. праць. ХДАДМ (XXI), 2007. - № 6. - С. 91 - 94.
3. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1, С. 40 - 48.
4. Міхалюк Е.Л. Типи кровообігу у спортсменів / Е.Л. Міхалюк, А.М. Бражніков // Фізіологічний журнал. - Т.44. - № 3. - 1998. - С. 272 - 273.
5. Михалюк Є.Л. Типи кровообігу у спортсменів / Є.Л. Михалюк, А.М. Бражников // Фізіологічний журнал. – 1998. – Т.44. – №3. – С. 272 - 273.
6. Реография для профессионалов. Методы исследования сосудистой системы / Старшов А.М., Смирнов И.В., 2003. – М.: Позновательная книга пресс. – 80 с.

7. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - 1997. - Киев: Олимпийская литература. – 504 с.

## НЕКОТОРЫЕ МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Коруковец А.П., Кутергин Н.Б.**

*Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова,  
Россия, г. Белгород*

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на развитие человека в целом, его психическое состояние, а так же связь физических нагрузок со здоровьем.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, образ жизни, нагрузки.

Физическая культура является частью культуры, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, которые общество создает и использует для развития физических и умственных способностей человека. Физическое воспитание влияет на улучшение активности и развития здорового образа жизни, а так же играет роль в социальном развитии личности. Роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата особенно важна. Следует иметь в виду, что развитие дыхания происходит одновременно с развитием других систем организма, и что в разных возрастах предъявляются разные требования к развитию физических свойств человека[2]. Развитие определенных физических характеристик следует рассматривать не только с точки зрения улучшения двигательных навыков, но также с точки зрения нормального физического развития и улучшения функциональных возможностей растущего организма. В настоящее время неоспорима актуальность проблемы физического воспитания для людей с различными отклонениями в состоянии здоровья[3]. Тенденция к ухудшению физической формы и состояния здоровья вывела задачу, направленную на поддержание и укрепление здоровья молодых людей, на одно из самых важных мест в системе образования[1].

Можно ли однозначно ответить на вопрос: «Что такое здоровье?» С медицинской точки зрения – это в первую очередь правильная работа внутренних органов, нормальное их состояние, способность тела сопротивляться воздействию извне болезнетворным факторам. С психосоциальной точки зрения здоровье является психическим балансом[4].

Медицина помогла человеку избавиться от многих инфекционных заболеваний, предоставив ему разные средства и методы лечения[5]. Но, к сожалению, нынешний век привел к сокращению двигательной активности и повлек за собой усиление нервно-психологического и других видов стресса. Мало кто обращает внимание на воздействие

на здоровье не только внешних факторов, но и на изменения в самом стиле жизни населения. А ведь образ жизни является основополагающим фактором для физического здоровья человека[11].

Человеческий организм – очень сложная система со многими безусловными и условными реакциями, обеспечивающими адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды[6]. Многие люди слишком долго и упрямо испытывают свой организм неправильным образом жизни. Алкоголь, никотин и прочие вещества, способные нанести непоправимый вред. Часто только через десятилетия проявляются неизбежные и явно катастрофические последствия подобного воздействия[7]. Медленную обратную связь имеют не только негативные воздействия на организм человека, но и позитивные. Например, проявление эффекта от утренней гимнастики, разноразмерной физической нагрузки происходит не спустя пару дней или недель[8]. На это требуются месяцы, и даже годы. К сожалению многие люди не понимают этого, и не получив желаемого эффекта через несколько дней, прекращают воздействие подобных полезных нагрузок на свой организм и не возвращаются к ним никогда. Длительное отсутствие результатов является одной из основных причин халатного отношения к здоровому образу жизни[9].

Главной целью физической культуры и спорта является поддержание и укрепление здоровья и профилактика преждевременного старения благодаря физическим упражнениям. От того, как организованы моторные навыки и физическая культура, во многом зависит от деятельности различных систем и органов человека. Систематические физические нагрузки помогают поддерживать нормальную работоспособность и активность человека. Во время тренировки от мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, особенно в кору головного мозга, поступает огромное количество сигналов[10]. А от центральной нервной системы, в свою очередь, эти сигналы отправляются ко всем внутренним органам. К легким, сердцу, мышцам и т.д. Под влиянием этих процессов начинает изменяться их деятельность. Учащается пульс и дыхание, повышается артериальное давление, происходит увеличение кровообращения, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от вида выполняемой работы. Чем сложнее и интенсивнее мышечная нагрузка, тем сильнее будут заметны изменения в работе внутренних органов. Систематическое выполнение упражнений создает некоторые рефлекторные связи с центральной нервной системой. Во время физических нагрузок появляется хорошее настроение, которое сохраняющееся еще долгое время после окончания занятий. Бодрое и хорошее настроение

людей, уделяющих должное внимание физическим нагрузкам, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Сидячий же образ жизни и угнетенное психическое состояние, особенно в сочетании со злоупотреблением алкоголем и курением, способствует более быстрому усыханию тела и понижению жизненного тонуса. Таким образом, постоянная работа – основной принцип разумной жизни, а физическая активность является наиболее важным условием поддержания здоровья и долголетия

### Литература

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России. Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2015. № 2 (26). С. 83-85.
2. Баскаев Б.А. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста как фактор их успешного физического развития / Баскаев Б.А. Москва 2015.
3. Воротник А.Н., Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России. Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 86-90.
4. Егоров Д.Е., Радоуцкий В.Ю., Кутергин Н.Б. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях. Вестник белгородского государственного технологического университета им. в.г. Шухова . 2014. № 5. с. 215-219.
5. Зайцев В.П., Крамской С.И., Амелъченко И.А., Манучарян С.В., Кудряшов М.В., Бондаренко И.О., Бондаренко Т.В., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Климова В.К., Шимохина М.В. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта в процессе физической рекреации. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. Белгород, 2014.
6. Коваленко Т.Г. Медико – Биологические основы физической культуры / Коваленко Т.Г. Волгоград 1997.
7. Коруковец А.П. Задачи спортивной тренировки: Научные технологии и инновации:- сборник докладов международной научно-практической конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2016. С. 157-162.
8. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П., Шумилов А.Ю. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом. В сборнике: Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке Сборник материалов XI международной научно-практической и учебно-методической конференции. 2018. С. 76-80.
9. Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. Специфика подготовки в волейболе связующего игрока. В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях Сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова. Белгород, 2019. С. 190-194.
10. Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов//Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2011. № 1 (17). С. 49-50.
11. Лечебная физкультура и спортивная медицина/Кузнецова М.Н., Зайцева О.А., Жигалкина М.Ю., Беликова Е.В. Москва 2010.

## РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

**Попова И.Е.**

*Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, г. Воронеж  
delta8080@mail.ru*

**Аннотация.** Показано, что релаксационная гимнастика способствует ускорению восстановления мышечного тонуса трехглавой мышцы голени на 30 мин после выполнения стрелками нагрузки с оружием.

**Ключевые слова:** релаксационная гимнастика, трехглавая мышца голени, восстановление.

**Введение.** Диагностика утомления очень существенна для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса. Использование различных восстановительных средств и методов их применения является одним из важных факторов в современной системе подготовки спортсменов [1]. Современные тренировочные нагрузки в подготовке стрелков-пистолетчиков требуют более широкого использования восстановительных средств [2]. Однако, в специальной литературе, затрагивающей вопросы тренировки стрелков-пистолетчиков, данные о применении восстановительных комплексов изложены весьма разрозненно и бессистемно.

Известно, что одним из средств восстановления после физических нагрузок является релаксационная гимнастика [4]. Ее применение связано с устранением или перераспределением мышечного напряжения в различных частях тела, с включением или исключением некоторых мышечных групп. В литературе имеются весьма ограниченные данные об использовании релаксационной гимнастики в практике восстановления спортсменов, занимающихся стрельбой.

По этой причине целью исследования явилось изучение влияния релаксационной гимнастики на интенсивность восстановления нервно-мышечного аппарата квалифицированных стрелков-пистолетчиков.

**Объект и методы исследования.** Объектом исследования явились квалифицированные стрелки-пистолетчики. Выделено 2 группы. Первую экспериментальную группу составили 5 квалифицированных стрелков-пистолетчиков в возрасте 19-21 года, с уровнем спортивной квалификации кандидат в мастера спорта и мастер спорта, вторую контрольную группу - 7 квалифицированных стрелков-пистолетчиков учащихся СДЮШОР № 11.

Испытуемые экспериментальной группы в течение месяца ежедневно занимались



релаксационной гимнастикой В.С. Чугунова, которая включала 11 основных поз: «Удобная»; «Отважная»; «Наклоны»; «Кобра»; «Плуг»; «Лук»; «Газовая»; «Березка»; «Заднее растягивание»; «Скручивание»; «Тростника» и три дополнительные позы («Расслабление на спине»; «Расслабление на животе»; «Расслабление сидя»). Спортсмены контрольной группы никаких восстановительных мероприятий не проводили.

С целью исследования влияния релаксационной гимнастики на степень мышечного утомления квалифицированных стрелков-пистолетчиков использовали методику интерференционной поверхностной электронейромиографии, которую проводили при помощи нейромиоанализатора «Нейромиан НМА-4-01». Поскольку при стрельбе трехглавая мышца голени испытывает значительную нагрузку, проводили анализ ее тонуса через 30 60 и 90 мин после выполнения нагрузки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Показано, что в результате применения релаксационной гимнастики в качестве средства восстановления уменьшается время, за которое амплитуда различных пучков трехглавой мышцы голени уменьшается до начального значения после выполнения занятий с оружием. Так амплитуда медиальной, латеральной икроножных мышц и камбаловидной мышцы испытуемых контрольной группы восстанавливается до исходного уровня через 60 мин после выполнения нагрузки, а в экспериментальной – через 90 мин (табл. 1, 3, 5).

Таблица 1 - **Влияние релаксационной гимнастики на амплитуду (мкВ) медиальной икроножной мышцы квалифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	105±15,2	321,7±17,8	119,9±19,1	101,9±12,7
Контрольная	109±12,9	347,9±19,8	250,1±21,7	117,9±19,8

Подобная динамика изменения характерна и для количества турнов исследуемых мышц (табл. 2, 4, 6). Полное восстановление последних до исходного значения без нагрузки у испытуемых контрольной группы в трехглавой мышцы голени происходит через 60. У испытуемых экспериментальной группы после занятий релаксационной гимнастикой количество турнов достигает нормального значения в трехглавой мышцы голени через 90 мин.

**Таблица 2 - Влияние релаксационной гимнастики на количество турнов (с) медиальной икроножной мышцы квалифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	69,9±9,2	130,7±7,8	73,9±9,1	62,9±2,7
Контрольная	71,8±7,1	157,9±9,8	120,1±7,7	77,9±9,8

**Таблица 3 - Влияние релаксационной гимнастики на амплитуду (мкВ) латеральной икроножной мышцы валифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	101±15,2	277,7±17,8	113,9±19,1	103,9±12,7
Контрольная	105±12,9	303,9±19,8	187,1±21,7	121,9±19,8

**Таблица 4 - Влияние релаксационной гимнастики на количество турнов (с) латеральной икроножной мышцы квалифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	65,9±9,2	147,7±7,8	67,9±9,1	59,9±2,7
Контрольная	69,8±7,1	151,9±9,8	123,1±7,7	75,9±9,8

**Таблица 5 - Влияние релаксационной гимнастики на амплитуду (мкВ) камбаловидной мышцы квалифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	99±15,2	191,7±17,8	105,9±19,1	93,9±12,7
Контрольная	103±12,9	201,9±19,8	175,1±21,7	119,9±19,8

Анализ результатов полученных данных по изучению влияния релаксационной гимнастики на состояние нервно-мышечного аппарата квалифицированных стрелков-пистолетчиков позволил установить, что релаксационная гимнастика способствует ускорению восстановления мышечного тонуса трехглавой мышцы голени на 30 мин после выполнения нагрузки с оружием.

Уменьшение времени, за которое амплитуда поверхностной ЭМГ испытуемых экспериментальной группы после занятий с оружием возвращается к норме свидетельствует о том, что данный вид восстановительных мероприятий способствует увеличению силы трехглавой мышцы голени. Возможно, это связано с меньшим

рекрутированием ДЕ в результате занятий релаксационной гимнастикой по сравнению с таковыми у испытуемыми 2 группы [5].

**Таблица 6 - Влияние релаксационной гимнастики на количество турнов (с) камбаловидной мышцы квалифицированных стрелков-пистолетчиков**

Группы испытуемых	Без нагрузки	Время после выполнения нагрузки, мин		
		30	60	90
Экспериментальная	67,9±9,2	149,7±7,8	117,9±9,1	85,9±2,7
Контрольная	73,8±7,1	153,9±9,8	129,1±7,7	107,9±9,8

Величина амплитуды турнов ЭМГ исследуемых мышц квалифицированных пистолетчиков экспериментальной группы нормализовалась быстрее по отношению к таковой спортсменов контрольной группы. Это указывает на меньшую длительности периодов активности и амплитуды ее турнов в мышцах атлетов, пошедших курс релаксационной гимнастики, что способствует повышению экономичности и эффективности выполняемых спортсменами двигательных действий в процессе адаптации к сложнокоординированной мышечной деятельности [3].

#### **Выводы**

1. Показано, что релаксационная гимнастика способствует ускорению восстановления мышечного тонуса трехглавой мышцы голени после выполнения нагрузки с оружием.
2. Анализ результатов полученных данных позволил рекомендовать релаксационную гимнастику для включения в практику подготовки квалифицированных стрелков-пистолетчиков в качестве эффективного средства восстановления нервно-мышечного аппарата спортсменов

#### **Литература**

1. Виноградов, В.Е. Специализированный комплекс внутренировочных воздействий для улучшения функционального состояния спортсменов в условиях утомления / В.Е. Виноградов // Наука в олимпийском спорте: Олимпийская литература. - 2003. - № 1. - С. 87 - 91.
2. Дунлинь, Ш. Применение восстановительных средств и методов в тренировочном процессе стрелков-пулевиков / Ш. Дунлинь // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 8. - С. 145 - 150.
3. Кузнецова, О.В. Электромиографическая оценка утомления при изометрической работе мышц разгибателей голени / Кузнецова О.В. // Сборник трудов ученых РГАФК. - М., 2009. - С. 36 - 38.
4. Лопухина, А.С. Влияние гимнастики на восстановительный процесс легкоатлетов / А.С. Лопухина, М.А. Груздев // Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта: сб. научных трудов. – Вологда, 2016. – С. 22 – 26.
5. Kollmitzer, J. Reliability of surface eletromyographic measurements / J. Kollmitzer, G.R. Ebenbichler, A. Kopf // Clin Neurophysiol. – 1999. – Vol. 110. – P. 725 - 734.

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Григорьева В.Н.**

*Консультативно-диагностический центр № 85, Россия, Санкт-Петербург*  
Valnikgrig@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья, рационального образа жизни, повышения функциональных возможностей лиц пожилого и старческого возраста. Сделан акцент на одну из форм двигательной активности для лиц старшего возраста с использованием скандинавской ходьбы. Описаны особенности и влияние ее на организм человека. Даны рекомендации по организации, содержанию и направленности занятий скандинавской ходьбой для лиц пожилого возраста.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, заболеваемость, двигательная активность, физические нагрузки, скандинавская ходьба.

Сегодня в России проживает 42,7 млн. человек пенсионного возраста, из них 18 млн. старше 65 лет. По классификации ВОЗ по возрасту к лицам пожилого возраста относятся люди от 61 года до 74 лет, от 75 до 89 лет – это зрелый возраст и старше 90 лет – долгожители. Продолжительность жизни на 60% зависит от образа жизни, на 20% - от экологии и по 10% - от генетики и медицинского обслуживания.

Основными заболеваниями людей пожилого возраста являются болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания эндокринной системы, желудочно-кишечной тракта. Также для лиц данной возрастной группы характерны такие возрастные изменения, как ухудшение зрения, снижение слуха, увеличение массы тела, нарушение равновесия, снижение когнитивных функций, уменьшение плотности костной ткани и развитие остеопороза, а снижение выработки половых гормонов приводит к уменьшению мышечной массы и проявлению саркопении. Основными причинами старения являются: вредные привычки, неполноценное и несбалансированное питание, гиподинамия.

Для решения этих многочисленных проблем достаточно эффективным является применение физических упражнений, одним из требований к которым является доступность и адекватность. Физическая активность оказывает наибольшее влияние на увеличение продолжительности жизни. Средний возраст на момент смерти на два года выше у тех, кто регулярно плавает, занимается ходьбой или гимнастикой, танцами. Люди, которые ведут здоровый образ жизни и активно общаются, живут на 5,4 года дольше. Даже после 85 лет, при наличии хронических заболеваний, люди без вредных привычек, занимающиеся спортом, в среднем живут на 4 года дольше, чем их сверстники. Пожилые люди, регулярно занимающиеся посильными физическими упражнениями, гораздо

меньше страдают соматическими заболеваниями, которые чаще всего приводят к ранней смертности: ишемической болезни сердца, гипертония, инсульт, диабету 2 типа, рак толстой кишки, рак молочной железы. В пожилом возрасте физическая активность является фактором, противодействующим преждевременному увяданию организма. Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Благоприятно влияет физическая культура на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста. Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека.

Одним из главных требований, предъявляемых к занятиям физической культурой с лицами пожилого возраста, является доступность и адекватность нагрузки функциональным возможностям организма, к которой относится ходьба. Известны различные виды ходьбы: прогулочная, лечебная дозированная, терренкур, спортивная и набирает обороты в нашей стране такой вид, как скандинавская ходьба с палками.

На сегодняшний день обучение скандинавской ходьбе у меня прошло более 2000 человек пожилого и зрелого возраста, из них 7 человек – это люди старше 90 лет. Часто люди данного возраста начинают ходить с тростью, которая еще и не всегда соответствует росту пациента (заболевания суставов, после эндопротезирования, после перенесенного инсульта, нарушения вестибулярного аппарата, болезнь Паркинсона, нарушения зрения, боязнь падения), при этом у них появляются или усугубляются имеющиеся проблемы со здоровьем: сколиоз, остеохондроз позвоночника, особенно с грыжеобразованием, остеоартрозы суставов верхних и нижних конечностей.

Особенность скандинавской ходьбы для людей пожилого возраста заключается в том, что симметрично задействованы обе верхние конечности (в отличие от трости), при этом выпрямляется позвоночник и улучшается осанка, расслабляются мышцы шейно-воротниковой области, задействованы мышцы практически всего организма (90-95%) и повышается их выносливость, в отличие от прогулочной ходьбы (40-45%), улучшается эластичность и разгружаются тазобедренные и коленные суставы, затрачивается больше энергии (на 20-40%) и соответственно сжигается больше жировых клеток, усиливаются

обменные процессы и снижаются уровень глюкозы, холестерина в крови. Отсюда следует, что при ходьбе с палками физическая нагрузка на организм больше, а идти легче за счет дополнительной опоры, следовательно, лица пожилого возраста могут больше и дольше ходить, по сравнению с обычной ходьбой, тем самым тренируя кардио-респираторную систему.

Показаниями для занятий скандинавской ходьбой для лиц пожилого возраста являются: заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, патология опорно-двигательного аппарата, заболевания эндокринной и нервной систем.

Противопоказания для занятий: заболевания в острой стадии в период обострения хронических заболеваний, ранний послеоперационный период после эндопротезирования (не ранее 4-6 месяцев), артрозы суставов III-IV степени, нестабильная стенокардия и ИБС с частыми приступами в покое, НК II и более степени, постоянная форма мерцательной аритмии (ЧСС  $\geq 100$  уд/мин), АД более 180/110 мм рт. ст., нарушение мозгового кровообращения, ранние сроки после перенесенного инфаркта миокарда (до 1-2 мес.), оперативного вмешательства (до 2-3 мес.), тромбозы, злокачественные новообразования.

Учитывая физиологические особенности людей пожилого возраста и состояние их здоровья, необходимо обратить внимание на то, что начинать занятия лучше под руководством инструктора в группе или индивидуально. Основная задача при занятиях с таким контингентом – это познакомить их с новым видом двигательной активности, обучить правильной технике ходьбы с палками, подобрать адекватный режим занятий и физической нагрузки. При построении занятия рекомендуется удлинять время разминки на все группы мышц, особенно верхних конечностей и дыхательные упражнения. Начинать ходить с 15-20 минут (после реабилитации и с 10 минут) ежедневно или через день и постепенно раз в 3-4 недели увеличивать продолжительность по 5 минут в зависимости от переносимости нагрузки, возраста, самочувствия до 30-40 минут. Для людей с серьезными проблемами со стороны сердца или других органов на начальных этапах можно начинать ходить с палками и без классической техники, то есть без отталкивания ими. В этих случаях палки используются больше в качестве опоры, что придаст им уверенности и активности в походе.

Для людей пожилого и старческого возраста кроме физической активности очень важными являются психологические и социальные аспекты, а именно: занятия в группах способствуют большей организованности, ответственности, общению в коллективе единомышленников, соответственно повышается настроение, самочувствие. За счет улучшения физического и психического здоровья, уменьшается количество обострений

хронических заболеваний, замедляются процессы старения, тем самым занятия скандинавской ходьбой будут способствовать продлению активного долголетия, сохранению трудоспособности и оказанию положительной мотивации на активный образ жизни.

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Кокоева Ю.В.**

*Белгородский государственный технологический  
университет имени Владимира Григорьевича Шухова,  
Россия, г. Белгород*

**Аннотация.** Материал статьи посвящен медико-биологическим аспектам включающих в себя совокупность наук, методов исследования, здоровый образ жизни и физическое развитие.

**Ключевые слова:** Медико-биологические аспекты, физическое состояние, физические нагрузки, совокупность наук.

Сегодня в области развития науки и научных открытий медицина и спорт добились больших успехов. Благодаря науке биомедицинские аспекты физического воспитания и спорта становятся все более важными проблемами в жизни.

Прежде всего, биомедицинский аспект изучает состояние здоровья и проблемы со здоровьем человека. Важность этого аспекта в культуре тела заключается в том, что алкоголь учитывается не только в биологических характеристиках организма, но и в формировании двигательной активности. Кроме того, биомедицинский аспект представляет собой сочетание науки и включает в себя:

Физиология человека - наука, которая изучает важные законы действия организмов и систем;

Модели и методы биомеханики-механики, отрасли естествознания, которая изучает механические явления, а также механические свойства живых тканей, отдельных органов или тела;

Биохимия - наука об изучении химического состава и строения веществ в живых организмах, а также о способах и способах регуляции обмена веществ, а также энергоснабжения процессов, происходящих в клетке и организме;

Анатомия человека - это раздел биологии, который изучает форму человеческого тела, систем и органов.

Люди считаются самыми сложными организмами на планете и могут выполнять несколько функций одновременно.

Каждый орган несет свою ответственность и работает бесперебойно. Легкие обрабатывают кислород углекислым газом, мозг обрабатывает мыслительный процесс, сердце накачивает кровь и распространяется по всему телу, в то время как другие отвечают за движение и жизнь человека. Но вредные привычки, такие как алкоголь, курение табачных изделий, наркотиков, мешают нормальному функционированию системы организма. [4]

Здоровье - это состояние, при котором все органы функционируют нормально, выдерживают неблагоприятные условия окружающей среды и высокий уровень ручного труда.

Биомедицинские методы исследования показывают интересные закономерности. Выводы большого исследования американской эпидемиологии показывают, что физические упражнения с любой интенсивностью физических упражнений снижают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 23% и смертности от рака на 31%. Это позволяет понять, что физическое развитие организма с помощью спорта очень важно.

То есть регулярная физическая активность повышает работоспособность сердца. Он увеличивается в объеме и хорошо выталкивает кровь через кровеносные сосуды, обеспечивая кислород, питательные вещества по всему телу. А сама сердечно-сосудистая система состоит из сложной системы кровеносных сосудов, которая обеспечивает тканевые метаболические процессы. Заметные изменения во взаимодействии физических нагрузок наблюдаются в сердце. Чем больше работы, тем больше тренируется сердечной мышцы. Это позволяет организму выполнять более энергоемкие функции. [5].

Физическая активность влияет на дыхательную систему, увеличивая емкость легких, которая снабжается большим количеством кислорода, необходимого для образования энергии. Эксперты подчеркивают, что емкость легких у тренированных людей намного выше. В состоянии покоя спортсмены и нетренированные люди имеют различную частоту дыхания и разную адаптацию к нагрузке.

Кроме того, чтобы вести здоровый образ жизни, вам необходимо следовать своему распорядку дня. Каждый день включает в себя основные события, ежедневные запланированные уроки. Сделайте то же самое в повторяющееся время.

Все это называется биоритмом человека. Ритмы поддерживают функции нашего организма. [3].

Биоритмы - циклические изменения в природе и интенсивности биологических процессов и явлений. В то же время строгие изменения в физиологическом процессе. Люди с разными игровыми ритмами различаются по своим личностям и особенностям, а также по тому, как они реагируют на окружающую среду и здоровье.



Исходя из этого, можно понять, что биоритмы являются неотъемлемой характеристикой человека, а не результатом привычки.

Для достижения оптимальных результатов в работе необходимо согласовать нагрузку с биологическим ритмом нагрузки.

Наем человека в рабочий день требует перерыва и чередования. Правильный распорядок положительно скажется на физическом состоянии человека. [2].

Следующим биомедицинским аспектом является лечение, основой которого является принятие воздушных и солнечных ванн и лечение водой. Нарушение этого аспекта приводит к множеству отклонений от нормального состояния организма человека. В иммунологическом состоянии людей в этой категории наблюдается значительное изменение иммуноглобулина М в сыворотке крови, наряду с количеством Т-лимфоцитов и их субпопуляций, снижением иммуноглобулина G и увеличением иммуноглобулина А.

Закалка водой считается одним из лучших способов сохранить здоровье.

Биомедицинский аспект физического воспитания способствует улучшению полезных образовательных и фитнес-мероприятий. [1].

#### Литература

1. Крамской С. И., Амельченко И. А. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза //Высшее образование в России. – 2014. – №. 3.
2. Крамской С. И. и др. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине " Физическая культура". – 2015.
3. Чернилевский Д.В. Дидактические технологии в высшей школе: Учеб. Пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 437 с.
4. Максимова Е.В. Развитие конкурентоспособности студента в образовательном процессе университета. – Автореф. дис. на соискание уч. степени к.п.н., - Оренбург. -2005. 25 с.
5. Бондарь Е. А., Бондарь Е. А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов //Научный журнал Дискурс. – 2017. – №. 1. – С. 120 – 132.

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

**Асташова А.Н., Федоров В.П.**

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Россия, г Воронеж.  
Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, г. Воронеж  
fedor.vp@mail.ru*

**Аннотация.** В работе представлены экспериментальные обоснования гипоксической адаптации при различных видах гипоксической тренировки и структурно-функциональная перестройка нейронов головного мозга, происходящая при этом. Обоснована перспективность применения как интервальной, так и постоянной гипоксической тренировки с целью повышения устойчивости организма к физическим нагрузкам.

**Ключевые слова:** физическая работоспособность; гипоксическая адаптация; специфическая и неспецифическая резистентность.

Для повышения резистентности организма спортсменов к физическим нагрузкам, коррекции и реабилитации функционального состояния различных систем организма достаточно широко применяются методы гипоксической адаптации [1? 4? 11? 12]. При этом используются различные режимы как барокамерной, так и горной тренировки, но по возможности отдают предпочтение интервальной гипобарической гипоксической адаптации [2 3 5 7]. Предполагают, что такое воздействие повышает функциональное состояние различных систем организма, способствуют росту кровеносных капилляров и тем самым создает лучшие условия для кровоснабжения заинтересованных органов и систем. Более того в крови формируются новые фракции гемоглобина способные соединяться с кислородом при его сниженной концентрации. Все это способствует повышению неспецифической и специфической резистентности организма к воздействию неблагоприятных факторов среды, расширению функциональных возможностей организма, определяющих повышение физической работоспособности и улучшению профессиональных и спортивных достижений [4 7]. Примечательно, что гипоксическая адаптация эффективно способствует нормализации нарушенных биоритмов у спортсменов, связанных с пребыванием на местности с различными часовыми поясами. Вместе с тем уже у первых воздухоплателей была установлена выраженная реакция организма и, в частности центральной нервной системы на снижение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе. Так, пребывание в течение нескольких часов на высоте 2400 м уже сопровождается снижением интеллектуальной работоспособности, а функция зрительного анализатора изменяется уже на высоте 1,5 км. На высоте 2,4 км эффективность выполнения психологических тестов значимо снижается, но по мере адаптации к высоте, работоспособность восстанавливается. Установлена также различная индивидуальная способность оценки своего состояния при нарастании у обследуемых кислородной недостаточности, а также улучшение переносимости гипоксии при повторных испытаниях. В связи с этим представляется целесообразным экспериментальное исследование структурных проявлений гипоксической адаптации к снижению парциального давления кислорода в окружающей среде. Так как морфологические изменения головного мозга при гипоксической адаптации у человека в принципе не подлежат изучению то исследования проводят на лабораторных животных с последующей экстраполяцией на него полученных данных [4, 8].

В наших экспериментах, проведенных с соблюдением правил биоэтики, использованы собаки массой 12-15 кг, находившиеся при одной экспозиции в течение 20 мин в специальных камерах куда подавалась гипоксическая газовая смесь (ГГС) с

содержанием кислорода 5, 7 и 10%. Участки нервных центров головного мозга забирали в течение суток восстановительного периода и исследовали с помощью стандартных нейрогистологических, гистохимических и электронномикроскопических методик с последующей обработкой полученных данных методами системного анализа и математического моделирования. Алгоритм проведения эксперимента, забора, обработки и анализа материала достаточно подробно представлен нами в монографии [8].

Установлено, что снижению во вдыхаемой смеси кислорода до 10 % у собак каких-либо изменений состояния нейронов в различных отделах головного мозга не вызывает. Только в сенсомоторной коре статистически значимо увеличилось количество пикноморфных нервных клеток. При снижении кислорода до 7 % более 4 % нейронов сенсомоторной коры имеют различные морфологические изменения, что приводит к выраженному снижению показателя нервно-клеточного индекса. Среди клеток с функциональными изменениями преобладают гипохромные нейроны с тотальным или очаговым хроматолизом. В более редких случаях встречается мелкоячеистая вакуолизация цитоплазмы нейронов. Подобные изменения наблюдаются во всех образованиях головного мозга, но значимый характер они имеют только в средних слоях сенсомоторной коры. Такая же тенденция наблюдается и при дыхании ГГС-5, но через 0,5 ч после воздействия, изменения, как правило, еще не достигают значимых величин. Только в хвостатом ядре можно констатировать увеличение количества нейронов с центральным хроматолизом.

Пребывание собак в условиях снижения кислорода во вдыхаемой смеси до 10 % вызывает через 5 ч восстановительного периода достоверное набухание ядер нервных клеток сенсомоторной коры. Вариационная кривая распределения объема ядер по классам логарифмов смещается вправо.

При дыхании ГГС-7 ядра также увеличиваются в объеме, однако, в меньшей степени, чем при ГГС-10. Снижение во вдыхаемой смеси кислорода до 5 % уже через 0,5 ч приводит к набуханию ядер и смещению вариационной кривой вправо. При этом она практически соответствует таковой при действии ГГС-7 через 5 ч восстановительного периода. Снижение кислорода до 10 % вызывает через 5 ч восстановительного периода уменьшение объема ядер нервных клеток гиппокампа, а ГГС-7 не вызывает значимых изменений кариометрических показателей. Характер вариационной кривой распределения ядер гиппокампа по классам логарифмов практически соответствует таковой у интактных животных (рис. 3).

В мозжечке ГГС-5 уже через 0,5 ч приводит к существенному изменению характера вариационной кривой распределения ядер клеток Пуркинье по классам логарифмов, хотя

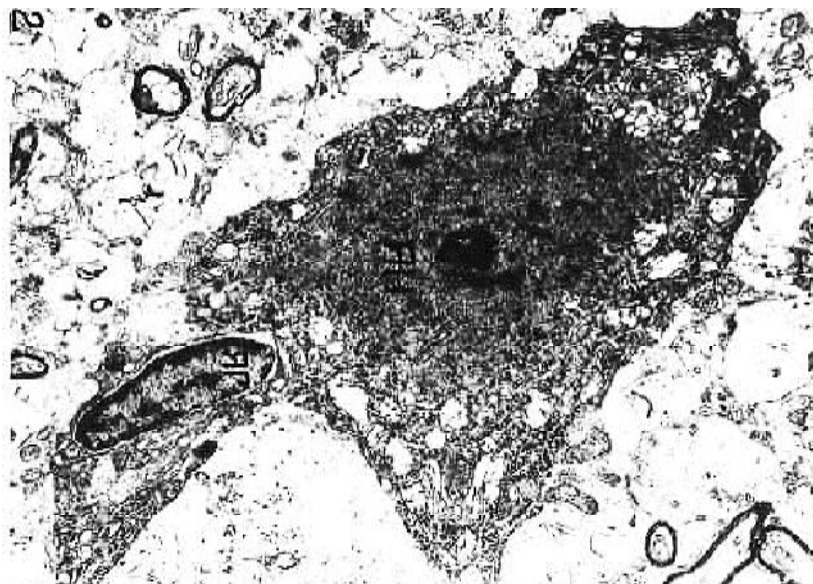
средний объем их не имеет достоверных различий с таковыми у контрольных животных. После пребывания собак в условиях ГГС-7 через 5 часов восстановительного периода происходит статистически значимое уменьшение объема ядер клеток Пуркинье ( $P < 0,05$ ). При этом изменяется и вариационная кривая распределения ядер по классам логарифмов. В целом она смещается влево, и так как ядер классов 2,3 – 2,6 содержится 48 %, то вместо вершины вариационная кривая имеет плато между классами 2,3 – 2,6.

Импрегнация срезов головного мозга азотнокислым серебром по методам Кампоса и Кахаль-Фаворского не выявила грубых изменений аргентофилии тел нейронов и их отростков. В отдельных случаях отмечается гипераргентофилия шиповидных выростов дендритов нервных клеток. Не выявлено существенных изменений и миелиновых оболочек отростков нервных клеток как при окраске по Вайгерту-Палю, так и при осмировании по Марки.

Состояние ферментативных систем в головном мозге собак в значительной степени зависело от содержания кислорода во вдыхаемой смеси. Через 0,5 ч после воздействия ГГС-5 изменений активности дегидрогеназ (СДГ и ЛДГ) в сенсомоторной коре, гиппокампе и мозжечке не наблюдается. В таламусе и хвостатом ядре активность повышалась, а в продолговатом мозге, наоборот, снижалась. Активность МАО практически не изменяется, лишь в таламусе она достоверно увеличивается по сравнению с контролем на 43 %. Через 5 ч после воздействия ГГС-10 активность СДГ во всех изученных образованиях головного мозга имеет тенденцию к снижению, но только в таламусе это снижение достигает статистически значимых величин. В остальных образованиях головного мозга, из-за большой вариабельности, показатели активности СДГ, полученные методом двухволновой микроденситометрии, не изменены. Активность ЛДГ также имеет тенденцию к снижению, а в сенсомоторной коре это снижение достоверно. Вместе с тем, наблюдается некоторое нарушение топомии осаждаемого формазана. В целом ряде случаев, он утрачивает мелкодисперсную гранулярность, располагается неравномерно по площади среза, а иногда можно наблюдать склеивание гранул в грубые конгломераты.

При электронно-микроскопическом исследовании изменения выявлялись в нейронах, межнейрональных контактах и в структурах гематоэнцефалического барьера. Уже сразу после воздействия гипоксии в различных отделах головного мозга выявляются клетки с повышением осмиофилии ядра и цитоплазмы и набуханием митохондрий. Особенно это заметно в коре больших полушарий. Обращает на себя также внимание просветление матрикса аксональных терминалей и уменьшение количества везикул у синапсов, расположенных на дендритах. Просвет микроциркуляторного русла сохранен,

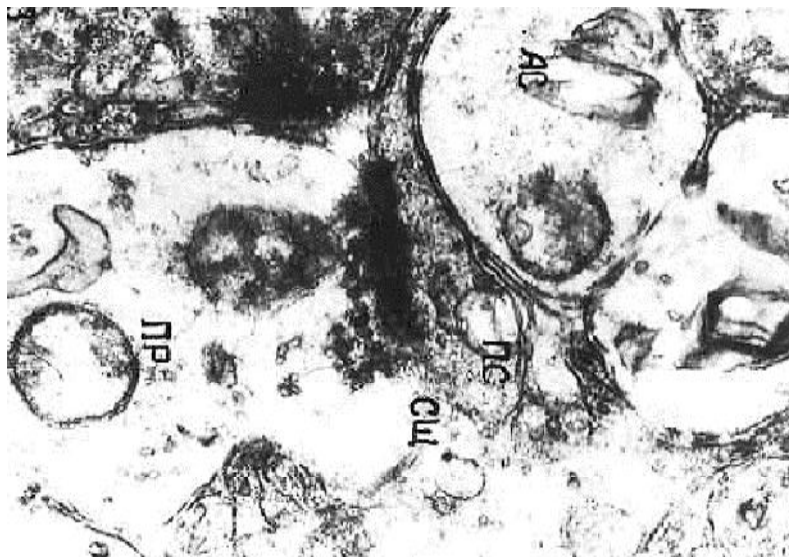
но наблюдается просветление цитоплазмы эндотелиальных клеток и увеличение количества микропиноцитозных везикул. Однако самым заметным изменением гематоэнцефалического барьера было набухание периваскулярной астроцитарной муфты сохраняющиеся и через через 5 ч наблюдения. Следует подчеркнуть выраженность полиморфизма выявляемых изменений, как на светооптическом, так и на ультраструктурном уровне. Более выражены изменения в сенсомоторной коре и гиппокампе, а менее в стволовой части мозга. Во всех отделах мозга встречаются типичные гипоксические нейроны (рис. 1). Они уменьшены в размерах, имеют повышенную осмиофилию карио- и цитоплазмы, их органеллы обычно набухшие и придают цитоплазме "пенистый" вид. При действии ГГС-7 и ГГС-5 нередкой находкой являются пикноморфные нейроны.



**Рис. 1. Типичные изменения нервных клеток при гипоксической адаптации: Осмиофильный нейрон с сателлитным глиоцитом в сенсомоторной коре через 5 ч после действия ГГС-10, x 12000.**

Синапсы головного мозга собак при действии ГГС-10 обычно не изменены, но в ряде случаев наблюдается уменьшение количества везикул. При более "жестких" гипоксических смесях наблюдаются изменения в межнейронных контактах по светлому и очаговому типам. Нередкой находкой является распавшийся шипиковый аппарат, разобщение активных зон синапсов или заполнение синаптической щели

осмиофильным гетерогенным материалом в сочетании с утолщением пре- и постсинаптических мембран (рис. 2).



**Рис. 2. Дегенерация синапса сенсомоторной коры через 5 ч после действия ГГС-7, х 60000.**

Ряд изменений у собак выявлен и со стороны элементов ГЭБ. В основном наблюдается набухание периваскулярной астроцитарной муфты. Через 5 ч после действия ГГС-7 и 0,5 ч после действия ГГС-5 можно наблюдать разрушение астроцитов и формирование локальных периваскулярных и перичеселлюлярных отеков. Через сутки восстановительного периода большинство изменений нивелируется. Вместе с тем сохраняются изменения, свидетельствующие о структурно-функциональной напряженности нейронов, нарушающей баланс между процессами возбуждения и торможения нейронов.

Таким образом, даже кратковременная гипоксия при однократном использовании вызывает ряд изменений, связанных с нарушением конформационных свойств белковых молекул, нарушением межнейрональной интеграции, а также изменения в гематоэнцефалическом барьере. Однако гипоксические тренировки в течении двух недель вызывают частичную адаптацию структур нервной системы к воздействию фактору.

#### **Литература**

1. Асташова А.Н. Горная тренировка в авиации, медицине, спорте / А.Н. Асташова, Г.Н. Карпухин, В.П. Федоров // ОлимпПлюс. - 2019. - Т.8, №1. - С. 95

2. Асташова А.Н. Гипобарическая интервальная тренировка как средство повышения эффективности служебно-прикладной физической подготовки / А.Н. Асташова, В.П. Федоров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110-й годовщине образования Военного института физической культуры. Ч. 1. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 34-37.
3. Ковылин М.М. Интервальная гипоксическая тренировка для повышения выносливости велосипедистов высшей квалификации / М.М. Ковылин, Н.И. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 2. - С. 49.
4. Малкин В.Б. Высотная гипоксия / В.Б. Малкин, И.Н. Черняков // Авиационная гипоксия: Руководство. - М.: Медицина, 1986. - С. 25–43.
5. Меерсон Ф.З. Адаптация к периодической гипоксии в терапии и профилактике / Меерсон Ф.З., Твердохлеб В.П. – М.: Наука, 1989. - 70 с.
6. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики / Ф.З. Меерсон. – М.: Медицина, 1993. – 360 с.
7. Ушаков И.Б. Варианты интервальной гипербарической и нормоксической гипоксической тренировки в авиакосмической и военной медицине / И.Б. Ушаков, И.Н. Черняков, М.В. Дворников // Проблемы гипоксии: молекулярные, физиологические и медицинские аспекты. - Воронеж: Истоки, 2004. - С. 411-420.
8. Ушаков И.Б. Кислород. Радиация. Мозг. Структурно - функциональные паттерны / И. Б. Ушаков, В.П. Федоров. Воронеж: Научная книга, 2011. 330 с.
9. Ушаков И.Б. Эффективность гипоксической тренировки в повышении устойчивости организма к физическим нагрузкам / И. Б. Ушаков, В.П. Федоров // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции. - Минск: БГУФК, 2019. – С. 262-266.
10. Ушаков И.Б. Эффективность гипоксической тренировки в повышении устойчивости организма к горным условиям / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров // Спортивная наука – скалолазам. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции по скалолазанию. – Москва, 2019. – С. 107-111
11. Федоров В.П. Состояние нейронов двигательных центров при тренировке в горной местности / В.П. Федоров // Проблемы современной морфологии человека: сборник науч. труд, посвященный 90-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК. - Москва: Научная книга, 2018. - С. 76.
12. Федоров В.П., Асташова А.Н., Карпухин Г.Н. Гипоксическая тренировка как средство повышения эффективности служебно-прикладной физической подготовки // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 378-383.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫМ ИЗЛУЧЕНИЕМ**

**Федоров В.П., Гундарова О.П.**

*Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, г. Воронеж  
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Россия, г  
Воронеж. fedor.vp@mail.ru*

**Аннотация.** В работе описаны изменения нейронов головного мозга при воздействии различных режимов электромагнитных излучений. Установлена высокая реактивность и в тоже время пластичность нервных клеток к изучаемому фактору. Однако волнообразные изменения нейроморфологических показателей свидетельствует о нестабильности структурно-функциональной организации нервных клеток, что на фоне других отягощающих факторов (тренировка, соревнования) может служить материальным субстратом для развития патологии движения и снижения физической работоспособности.

**Ключевые слова:** спорт, электромагнитные излучения, физическая работоспособность, головной мозг, аппарат движения

Несмотря на мало изученные аспекты влияния электромагнитных излучений (ЭМИ) на организм человека и в частности на головной мозг, они достаточно широко применяются в клинике [1, 2, 7, 8], а также в спортивной практике с целью повышения физической работоспособности спортсменов, улучшения силовых возможностей скелетных мышц и др. [3, 4, 5]. При этом структурно-функциональные основы воздействия ЭМИ на организм и, в частности на нейроны высших центров головного мозга, остаются практически не изученными [7, 9, 10]. Вместе с тем недооценка опасности ЭМИ приводит к отсутствию принятия государственных мер по изучению патологии, защите, профилактике и контролю электромагнитного загрязнения окружающей среды. Так как экспериментальное изучение радиационной патологии мозга у человека в принципе невозможно то эксперименты проводят на животных где можно проследить все стадии изменений в ранние и отдаленные сроки, выявить доза-временные зависимости, установить критические мишени, исключить сопутствующие неблагоприятные факторы и использовать методики, неприемлемые для человека с последующей экстраполяцией на него полученных данных [7]. Без серьезного теоретического и экспериментального обоснования, электромагнитное облучение головного мозга здоровых молодых людей с целью повышения результативности в спорте представляется преждевременным [11, 12]. В связи с этим, целью работы явилось экспериментальное изучение реакции нейронов головного мозга лабораторных животных при различных режимах электромагнитного воздействия.

Первая серия экспериментов выполнена совместно с С.Е. Байбаковым [1] на 225 крысах-самцах линии Вистар в возрасте 4 мес. Воздействующим фактором являлось ЭМП широкополосных высокоамплитудных импульсов ультракороткой длительности 15÷40 нсек. При этом плотность наведенного тока (ПНТ) в теле животных была эквивалентной уровням в теле человека т.е. средние уровни ПНТ составляли 0,21; 0,37 и 1,5 кА/мл<sup>2</sup>. Количество импульсов, подаваемых в неделю на каждом уровне воздействия, составляло 50, 100 и 500, независимо от их дробности. Забор участков головного мозга проводился через 5, 7 и 10 мес. хронического воздействия ЭМП. Установлено, что хроническое воздействие импульсных ЭМП в представленном спектре физических характеристик вызывает в коре мозжечка комплекс однотипных неспецифических реактивных, деструктивных и адаптационных изменений, имеющих фазный характер. При действии ЭМП в течении 5 и 7 мес. в нейронном и сосудистом компонентах коры мозжечка преобладали функциональные и адаптационные изменения, а при увеличении срока облучения до 10 мес. на первый план выступали уже процессы альтерации. При этом выраженность морфологических изменений исследуемых структур мозжечка



определялась биотропными параметрами ЭМП и находилась в прямой зависимости от величины ПНТ и в обратной зависимости от величины периодичности воздействия. Для хронического воздействия импульсных ЭМП изученных параметров характерно появление гетеротопий и многорядного расположения грушевидных нейронов, возрастающих по мере увеличения силы и продолжительности воздействия ЭМП. Вторым неблагоприятным эффектом является распад синапсов, усиливающийся при увеличении сроков воздействия (рис. 1).



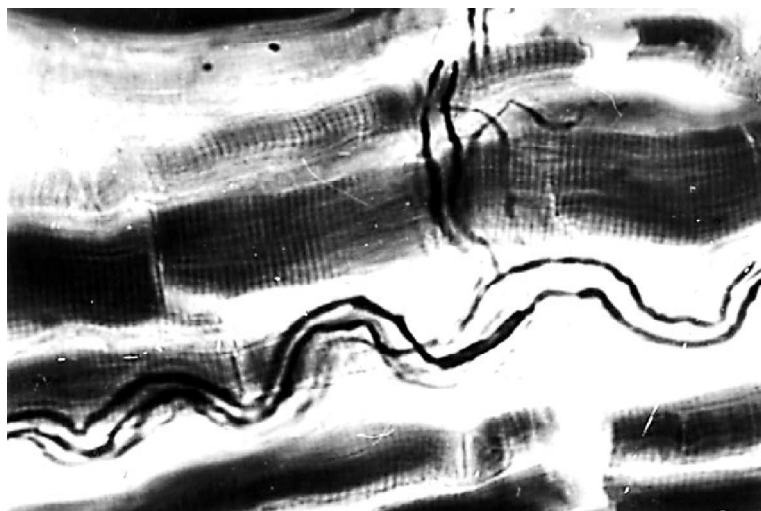
Рис. 1. Распад синаптических контактов на дендрите грушевидного нейрона после 7-месячного воздействия импульсного ЭМП (ПНТ = 0,37 кА/м<sup>2</sup>, П-100 имп/нед). Импрегнация по методу Кахаль-Фаворского. Об.90. ок 15.

В гипоталамусе эффект воздействия ЭМИ зависел от ПНТ, что выражалось в переходе на более низкий уровень функционирования секреторных нейронов при высоких значениях ПНТ (1,5 и 0,43 кА/м<sup>2</sup>) и формирование разнонаправленных реакций при низких значениях ПНТ (0,21 и 0,37 кА/м<sup>2</sup>). С увеличением продолжительности воздействия ЭМИ формируется компенсаторно-адаптивный ответ, выражающийся через 7 мес. эксперимента в усилении синтетических потенциалов секреторных нейронов, а через 10 мес. – в увеличении численности нейросекреторных нейронов высокоактивного типа. При этом нейроны обладают различной чувствительностью к воздействию фактору. Так для нейронов паравентрикулярных ядер более характерен активирующий эффект (0,37 и 0,21 кА/м<sup>2</sup>) через 5 и 7 мес. эксперимента. Для нейронов супраоптического ядра более характерно торможение функциональной активности в условиях ЭМП изученных параметров, которое через 10 мес. наблюдения сменялось активацией с уменьшением ПНТ. Наиболее чувствительными к влиянию данных режимов ЭМИ являются нейроны супраоптического ядра, что проявлялось более выраженными изменениями всех изученных показателей у животных разных возрастных групп. Наиболее ранние проявления возрастных перестроек возникали у нейросекреторных клеток в состоянии

«повышенной активности», морфологическим эквивалентом чего являлись снижение синтетических возможностей клеток, компенсаторная гипертрофия ядрышек, перикарионов, и увеличение численности сопровождающих глиальных элементов.

В сенсомоторной коре хроническое воздействие ЭМП вызывало адаптивные и компенсаторно-приспособительные изменения нейронов. Их выраженность зависела от интенсивности и экспозиции воздействующего ЭМИ: ЭМП с ПНТ  $0,21 \text{ кА/м}^2$  вызывала значимое усиление функциональной активности нейронов через 5 мес., ее угнетение через 7 мес. и восстановлением исходного соотношения нервных клеток к окончанию эксперимента. Воздействие ЭМП с ПНТ  $1,5 \text{ А/м}^2$  приводило к более глубоким реактивным изменениям нервных клеток, усиливающиеся проградидентно через 10 мес. эксперимента, когда на первый план выступают признаки дискоординации реагирования нервных на фоне низкого количества нормохромных нейронов и одновременного возрастания численности нервных клеток с разнонаправленными изменениями, между которыми присутствуют сильные корреляционные зависимости. Проведенные ультраструктурные исследования в целом подтвердили данные световой микроскопии. Наряду с обычной организацией нейронов выявляются светлые и темные нейроны, а также пикноморфные клетки. В ряде нейронов ультраструктуры, и, прежде всего, митохондрии и цитоплазматическая сеть, находятся в стадии дезорганизации, набухания и даже распада.

Во второй серии экспериментов, проведенных совместно с Л.В. Пахуновой [6] животных один раз в день подвергали электромагнитному облучению с ППЭ =  $300 \text{ мВт/см}^2$ , длина волны 12,6 см и экспозицией, с учетом функциональной зависимости между плотностью потока энергии и длительностью микроволнового излучения на уровне «нулевого эффекта», т.е. 52 с для мышей, 2 мин для крыс и 3 мин для собак. При этих режимах облучения никакие функциональные отклонения у животных не выявлены. Для нейроморфологических исследований, использован материал от 120 животных, подвергшихся 1-, 10-, 20-, 30-, 60- и 90- разовому микроволновому облучению. Установлено, что хроническое микроволновое облучение исследуемых параметров вызывает комплекс неспецифических реактивных и деструктивных изменений со стороны структур как центральной, так и периферической нервной системы. При этом значительная их часть не имеет значимых изменений. Встречающиеся же изменения, как правило, обратимы, носят волнообразный характер и имеют наибольшую выраженность у мышей на 30, 90, а у крыс на 60 сутки воздействия. При этом активность ядер нейронов во всех случаях была снижена. В периферических нервных образованиях более выражены изменения в осевых цилиндрах нервных волокон большого диаметра (более 3 мкм) и в претерминальных отделах рецепторов суставных капсул (рис. 1).



*Рис. 1. Реактивные изменения нервных волокон в четырехглавой мышце бедра после 60 разового микроволнового облучения. Серебрение по Кампосу, об. 40. ок. 15.*

В головном мозге наибольшие изменения отмечены в нейронах коры больших полушарий и таламуса. На ультраструктурном и гистохимическом уровнях более высокая чувствительность выявляется со стороны белоксинтезирующей и энергетической систем нейронов. При этом во всех изученных структурах центральной и периферической нервной системы выявлены компенсаторно-приспособительные реакции. Таким образом чувствительность различных структур нервной системы к хроническому электромагнитному облучению не вызывающему никаких функциональных и патологических реакций характеризуется видовыми отличиями и находится в обратной зависимости от массы тела животного: наиболее чувствительны к хроническому микроволновому облучению нервные структуры мышей, более резистентные структуры нервной системы крыс и наименьшей чувствительностью к действию изучаемого фактора обладали нервные структуры собак.

В третьей серии эксперимента источником переменного магнитного поля являлся аппарат АМТ-01 «Магнитер», используемый для физиотерапевтических целей. Материал забирали через 1, 30 и 60 сут после непрерывного воздействия ЭМИ в течении 0,33; 1 и 2,5 час. Установлено, что облучение в течении 0,33 ч не вызывает значимых органических изменений в коре головного мозга. Вместе с тем увеличение количества нервных клеток со сниженной функциональной активностью (гиперхромные) и снижением объемов их тел

на фоне повышения активности СДГ свидетельствует о напряженности функционирования нейронов при воздействии изучаемого фактора. При увеличении времени экспозиции до 1 ч в лобной коре больших полушарий головного мозга увеличивается количество нейронов, находящихся в состоянии повышенной функциональной активности (гипохромные). Дальнейшее увеличение времени воздействия ЭМП сопровождается увеличением количества гипохромных клеток и увеличением их морфометрических показателей. В последующие сроки наблюдения среди нейронов лобной коры увеличивается количество нормохромных клеток по сравнению с предыдущим сроком эксперимента. Морфометрические показатели нейронов экспериментальных животных не отличались от контроля, а активность ключевого фермента цикла Крепса была выше контроля. Интересно, что в афферентных нейронах спинальных ганглиев изменения отражающие нарушения баланса между процессами возбуждения и торможения возникают раньше, чем в коре и дольше сохраняются.

Таким образом проведенные исследования показали высокую реактивность и в тоже время хорошие пластические возможности нейронов к воздействию различных режимов электромагнитного излучения не вызывающих видимых клинических проявлений и не изменяющих продолжительность жизни экспериментальных животных [1, 7]. В восстановительном периоде изменения нивелируются и носят лишь характер функционального напряжения. Вместе с тем выявленные волнообразные изменения нейроморфологических показателей свидетельствуют о определенной нестабильности структурно-функциональной организации различных структур нервной системы, что может на фоне других отягощающих факторов (например физические нагрузки) служить материальным субстратом для развития более грубых изменений, вызывающих патологию движения и снижение физической работоспособности. В связи с этим представляется преждевременным использовать электромагнитное облучение двигательных центров головного мозга спортсменов с целью повышения их физической работоспособности.

#### Литература

1. Байбаков С.Е. Морфофункциональная характеристика клеток мозжечка при действии импульсного электромагнитного поля: автореф. дис. ... канд. биол. наук / С.Е. Байбаков. – СПб, 2001. – 22 с.
2. Баркин В.В. Влияние на моторную функцию крыс низкоинтенсивного импульсно-моделированного электромагнитного излучения при различных схемах воздействия / В.В. Баркин, Л.С. Буянов, Н.В. Лопаткина // Человек и электромагнитные поля: Сборник докладов V Международной конференции. – Саров: ФГУП «РФЯЦ-ВНИИЭФ», 2017. С. 75-84.
3. Беляев, А. Г. Влияние магнитной стимуляции на силовые возможности скелетных мышц: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А. Г. Беляев. – Смоленск, 2015. – 23 с.
4. Городничев, Р. М. Магнитная стимуляция головного мозга как новый метод диагностики функционального состояния двигательной системы спортсменов / Р. М. Городничев, Д. А. Петров, Р. Н. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 1. – С. 2-5.

- 5.Городничев Р.М. Стимуляционные воздействия на ЦНС как средство изменения координационной структуры локомоторных движений / Р.М. Городничев [и др.] // Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы Международного научного конгресса, Минск, апрель 2018. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 94-98.
- 6.Пахунова Л.В. Влияние СВЧ-поля на некоторые отделы центральной и периферической нервной системы экспериментальных животных: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Л. В. Пахунова. – М., 1987.– 21 с.
- 7.Ушаков И.Б. Нейроморфологические эффекты электромагнитных излучений / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров, В.Г. Зуев. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издат, 2007. – 287 с.
- 8.Ушаков И.Б. Церебральные эффекты хронических электромагнитных излучений / И.Б. Ушаков, В.П. Федоров // Человек и электромагнитные поля: Сборник докладов V Международной конференции. – Саров: ФГУП «РФЯЦ-ВНИИЭФ», 2017. - С. 37-47.
- 9.Федоров В.П. Кариометрический анализ реакции нейронов на неравномерное микроволновое облучение / В.П. Федоров, В.Г. Зуев, А.Н. Трухачев // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2006. – Т.5, № 3. – С. 18 – 21.
- 10.Федоров В.П. Влияние электромагнитных излучений на двигательные центры головного мозга // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник статей Всероссийской конференции. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 345-353.
- 11.Федоров В.П. К вопросу стимуляции физической работоспособности электромагнитным излучением // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград: ВГАФК, 2018. С. 238 -241.
- 12.Федоров В.П. К вопросу о электромагнитной стимуляции работоспособности спортсменов, // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Воронеж: Научная книга, 2019. С. 98-106.

---

**Современное состояние и тенденции развития  
физической культуры и спорта**

Сборник научных статей по итогам VI Всероссийской  
научно-практической конференции с международным участием

Публикуется в авторской редакции  
Оригинал-макет: Ю.В. Ивахненко

Выпускающий редактор: Л.П. Котенко  
Подписано в печать 29.11.2019. Формат 60×90/16  
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 34,3. Тираж 100 экз. Заказ 379  
Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»  
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48